ANNA VERTUA GENTILE

Fra i Campagnuoli

PER LE SCUOLE RURALI
D'AMBO I SESSI.

BRAIDENSE

MILANO, 1893
LIBR. EDIT. GALLI DI C. CHIESA & F. GUINDANI

Galleria Vittorio Emanuele, 17 e 80.

BIBLIOTECA NAZIONALE BRAIDENSE
21
13 B
17
MILANO

ANNA VERTUA GENTILE

FRA I CAMPAGNUOLI

PER LE SCUOLE RURALI

D'AMBO I SESSI.

MILANO

LIBR. EDIT. GALLI DI C. CHIESA E F. GUINDANI

Galleria Vitt. Eman., N. 17-80

1893.

PROPRIETÀ LETTERARIA

(505) Milano, 1893 — Tipografia Golio.

ALL'ILLUSTRE COMM. AVV. ACHILLE POLTI

SENATORE DEL REGNO

A te, mio ottimo zio, dedico questo mio lavoro, fatto allo scopo di dare alle scuole elementari e serali di campagna, una lettura pratica.

Tu che ti piaci della vita campagnuola e ti interessi dei contadini e degli operai che ti stanno d'intorno e ti rispettano altamente e ti amano come un benefattore, troverai nel mio libro il desiderio di giovare con una lettura facile e spero, utile; e ne gradirai la dedica modesta.

Che se la gradirai davvero io ne sarò lieta e mi sentirò in gran parte compensata del mio lavoro.

A. V. G.

La nostra patria.

Ognuno ama il paese dove è nato.

Colui che è costretto a vivere lontano dal proprio paese, pensa ad esso con tenerezza ed ha gran desiderio di ritornarvi.

Ce ne sono molti che devono andare foravia a lavorare. Ma appena hanno messo insieme una piccola somma, ritornano al luogo dove sono nati e cresciuti. Se possono, fabbricano la loro casetta, comperano un po' di terreno. Il frutto del loro lavoro lo vogliono godere in patria.

Ma la nostra patria non è solamente il paese o il villaggio dove siamo nati.

Il paese o il villaggio non sono che una piccola, piccolissima parte della patria.

La nostra patria è l'Italia. Noi siamo italiani. E come noi sono italiani i nostri compatrioti: i Piemontesi, i Veneti, i Liguri, i Toscani, i Romagnoli, i Siciliani, ecc.

In Italia vi sono circa 31 milioni d'uomini.

Il Re d'Italia è Umberto di Savoia.

Il nostro Re ha combattuto insieme con suo padre, Vittorio Emmanuele, per la libertà d'Italia.

Come il padre, il nostro Re, è Re galantuomo.

Egli è valoroso, buono, generosissimo.

Quando succede una disgrazia, accorre a confortare con la presenza ed a portare tutti gli ajuti che può.

Ama gli italiani e per essi sfida ogni pericolo. Quando il colera menava stragi, egli andava negli ospedali a visitare gli infermi, e li soccorreva.

Amiamo il nostro Re, perchè è buono, valoroso, generosissimo.

La sua bandiera è la bandiera della patria.

Rispettiamo nel Re il capo del nostro paese; ubbidiamo alle sue leggi, difendiamo il suo trono.

Verso la patria abbiamo dei doveri; dei doveri santi come verso la famiglia.

Per essere buoni cittadini, bisogna prima essere buoni figliuoli.

Gli affetti più onorati e santi, sono quelli della patria e della famiglia.

Dobbiamo essere onesti per onorare la patria. Dobbiamo essere laboriosi per giovarle.

Ci sono dei disgraziati, che quando sono foravia per il loro mestiere, invece di fare onore alla patria, la disonorano. Si danno all'ozio ed al vizio; commettono cattive azioni, e fanno dire agli stranieri: « Ecco come sono gli Italiani! »

Guai a chi disonora la patria! È tale e quale come disonorare la famiglia.

Tutti possono ajutare a procurare il benessere della patria.

L'operaio che lavora onestamente e mantiene la sua famiglia, onora la patria e contribuisce alla sua prosperità.

Il contadino che lavora la terra e la fa fruttare, giova alla patria.

Il giovine, che quando è chiamato, corre sotto le armi, onora sè stesso e la patria.

Io ho conosciuto un disgraziato, che varcò il confine e si fece disertore piuttosto di farsi soldato.

Era un pezzo di giovinotto robusto e forte ed ebbe paura della vita del soldato. Che vergogna!

I suoi compagni hanno già prestato il loro servizio alla patria e sono tornati a casa.

La gente onesta li stima perchè hanno fatto il loro dovere.

Il disgraziato disertore, dove sarà adesso? Non può tornare al paese, non può rivedere i suoi. E se tornasse chi lo stimerebbe?..

« Veh! ha avuto paura della vita del soldato! » — direbbero di lui.

* * *

La donna come l'uomo, deve amare la patria.

La sorella, la fidanzata, la madre, si guardino bene dal distruggere nel cuore dei loro uomini, il sentimento patriotico.

Molti giovinotti si fanno soldati di malavoglia in causa delle lagrime e delle lagnanze delle donne.

Guai alla donna che non sa che cosa sia il dovere di cittadino e non spinge l'uomo ad adempirlo!

Dio.

Ogni cosa bella, grande e buona ci viene da Dio.

Dio ha creato cielo e terra. Ha creato montagne e vallate, pianure e correnti d'acqua. Tutto è opera sua.

Piante ed animali sono opera sua.

Il sentimento per la patria, la famiglia, il dovere, è lui che ce l'ha messo in cuore.

Adoriamo Iddio; in lui amiamo la bontà ed il lavoro: preghiamolo che ci conservi sempre degni della sua protezione, meritevoli della stima della gente onesta.

Pregare non vuol già dire star delle ore e delle ore a recitare rosari, a ripetere orazioni.

Non sempre e non tutti possono avere il tempo e l'opportunità di pregare in questo modo.

Dio lo si prega quando il nostro pensiero si innalza a lui con gratitudine, con tenerezza. Lo si prega sopportando con rassegnazione i guai della vita; lo si prega essendo pietosi verso il prossimo. Una giornata impiegata nel lavoro onesto, è una continua preghiera. Un esempio di tolleranza, di perdono, di pace, è una preghiera. Una buona azione è una preghiera.

C'è poi un luogo destinato specialmente per onorare Iddio: la chiesa.

Bisogna rispettare la chiesa come un luogo sacro.

Chi va in chiesa per blaterare e sbadigliare o

magari a sonnecchiare, farebbe meglio a starsene a casa.

I fanciulli e le fanciulle devono abituarsi a stare in chiesa come si conviene, con contegno rispettoso. Se non sentono rispetto per la casa di Dio, per che cosa lo sentiranno?

La domenica dovrebbe essere giorno di riposo e di preghiera. Dopo una settimana di lavoro, un po' di raccoglimento è salutare; e nel pensiero di Dio uno trova pace, speranza, energia.

Qualche ora di chiesa fa bene allo spirito ed al corpo. E dopo la chiesa, qualche ora di passeggiata, di svago innocente, ristora.

Passeggiate fra i campi; sedete sotto le piante, in riva alle correnti d'acqua pura. Correte all'aperto; riempite i polmoni d'aria; fate che il vostro corpo sia accarezzato dalla luce vibrata.

Rinvigoritevi per prepararvi al lavoro del domani; della settimana.

Dio ci ha dato la salute perchè ne abbiamo cura.

Non loda l'opera di Dio chi trascura sè stesso.

Le piante.

Le piante sono esseri viventi. Chi non lo sa? Nascono, crescono, si nutrono, si riproducono e muoiono.

Tutto ciò che nasce, si nutre e si riproduce, appartiene agli esseri viventi.

Le piante sono composte di varie parti o organi.

Queste parti sono:

La radice — il fusto — le gemme — le foglie — i fiori — il frutto.

La radice fissa la pianta nella terra e la nutre.

Non tutte le radici sono uguali.

Il frumento ha radici a filamenti lunghi e sottili.

Il grano turco ha radici a ciuffi numerosi.

I rami della radice finiscono in barbe, le quali barbe hanno alle estremità delle boccucce con le quali succhiano l'umore del terreno.

Il fusto è la parte della pianta che cresce fuori della terra, ed ha foglie, fiori, frutti.

Il fusto è semplice, oppure si ramifica.

Le piante che hanno il fusto verde e tenero, sono erbacee.

Le piante che hanno il fusto che si converte in legno, sono legnose.

Dai rami sbucano fuori le gemme che diventano poi foglie, fronde e fiori.

Il piccolo gambo che attacca le foglie ai rami, si chiama picciuolo.

Come le radici, le foglie servono a nutrire la pianta. Esse pure hanno molte boccucce dalle quali mandano fuori gli umori sovrabbondanti e prendono dall'aria le sostanze nutritive.

Il fiore serve alla riproduzione della pianta.

Le parti del fiore sono:

Il calice, cioè l'inviluppo esterno verde, che racchiude il fiore;

La corolla, cioè l'inviluppo interno a vivi colori;

Gli stami, che sono i filamenti sottili che si vedono dentro la corolla;

Gli stami poi sono sormontati da una capocchia piena d'una polvere giallastra, detta polline;

Il pistillo che sta nel mezzo della corolla, ha la forma d'un'ampollina che ha al disopra una boccuccia e al disotto un rigonfiamento, detto ovario, piena di granelli od ovoli.

Nel frutto sono: l'inviluppo ed il seme.

Nelle mele, nelle pesche, ecc., l'inviluppo è carnoso e ha dentro dei granelli od un nocciuolo.

In altri frutti, come nel baccello del fagiolo, è secco, e racchiude uno o più granelli.

Questi granelli sono i semi che poi producono altre piante.

* * *

Poco dopo che il seme fu messo nella terra, si gonfia e si rammollisce; quindi il germe rompe l'inviluppo; spinge in alto il fusticino, in basso la radice.

È allora che il seme germoglia.

Durante il germogliamento, la pianticella si nutre della sostanza contenuta nel seme. Una volta questa sostanza consumata, la piantina si nutre da sè.

Allora la pianta trae il suo nutrimento dal terreno per mezzo delle radici, dall' aria per mezzo delle foglie.

È per mezzo delle foglie che la pianta respira e traspira.

Respira il carbonio e manda fuori l'ossigeno.

Il carbonio è sostanza importantissima per la pianta, mentre l'ossigeno è necessario per la respirazione degli animali.

Durante il giorno, le piante respirano il carbonio e mandano fuori l' ossigeno.

È quindi sano stare in mezzo alle piante di giorno.

La notte invece succede il contrario.

Le piante, quando l'aria è scura, ritengono l'ossigeno e mandano fuori il carbonio.

Si capisce dunque come sia malsano stare in mezzo alle piante a notte calata.

Il succhio nutritivo che entra nelle piante per mezzo delle radici, si chiama linfa. Si può dunque dire che la linfa è il sangue delle piante.

Quando il fiore è giunto al suo pieno sviluppo, appassisce; gli cadono gli stami, la corolla, il calice. Resta solo l'ovario, che si ingrossa e diventa frutto.

Il frutto maturo secco, marcisce e cade; i suoi semi si spandono sul terreno, oppure vengono raccolti per essere seminati.

Tutte le piante si riproducono per seme.

Ma, per gli alberi legnosi, specialmente, ci sono altri modi per moltiplicarli.

Le piante si possono moltiplicare per mezzo della *talea*, la *barbatella*, l'*innesto*, la *propaggine*, il *pollone*, la *margatta*.

La *talea* è un ramo che si taglia dalla pianta e si mette nel terreno. Il ramo attecchisce, mette radici e foglie; si fa pianta.

Quando alla *talea* si fa mettere la radice e poi si trapianta, si chiama *barbatella*.

Se invece di tagliare il ramo della pianta lo si piega nel terreno lasciandone fuori la punta, allora si fa la *propaggine*.

La *margatta* si ottiene fasciando alla base un ramo della pianta, con terra fresca. Quando la piantina può vivere da sè, la si taglia e si pianta in terra.

I rimettiticci che sbucano fuori dal ceppo de' castagni, de' faggi, ecc., e che si trapiantano, prendono il nome di *polloni*.

L'*innesto*, non è altro che un bottone o germoglio che si stacca da una pianta per inserirlo sopra un'altra.

Ci sono piante che nascono e muoiono nello stesso anno; ce ne sono che non fruttificano e non muoiono che al secondo anno; ce ne sono poi altre che durano più anni. Le prime, si chiamano piante *annali*; *bienni* le seconde; *perenni* le terze.

L' orto.

Un piccolo tratto di terreno presso la casa, quando sia tenuto con amore, può essere di molta utilità alla famiglia.

Ma bisogna averne cura. Utilizzare tutto il terreno, dividerlo in piccole ajuole, seminarvi un po' di tutto.

Pare una cosa da nulla; ma uno spicchio d'aglio, un pizzico di prezzemolo, un mazzetto d'erbe aromatiche servono a dar gusto a un piatto. E questi buoni piatti si possono apprestare con fagiuoli, patate, pomi d'oro, rape, sedano, carote, ecc.

L'operaio, nell'ora del riposo dovrebbe dare un'occhiata al suo orticello; gli servirebbe di svago. E se poi avesse per le mani un mestiere che lo obbligasse a stare seduto, gli gioverebbe assai alla salute.

Il fanciullo e la fanciulla che vanno a bottega o alla filanda, dopo il pasto del mezzogiorno, nell'ora del riposo, invece di giuocare a piastrelle o a nocciolino, invece di perdere il tempo a spettegolare, vadano nell'orticello. Ci rarà sempre qualche cosa da fare; qualche pianta da *mondare;* qualche altra da raddrizzare e sostenere con frasche; un'ajuola da annaffiare, un'altra da liberare dagli insetti che la danneggiano.

Sono molti gli animalucci che recano danno alle piante. Ma vi sono anche degli animalucci che sono utili.

Bisogna saper distinguere; liberare l'orto dagli animali dannosi e conservare quelli che sono utili.

Fra gli animali nocivi all'ortaglia ci sono i topi, le talpe, i grillotalpa, il maggiolino e una quantità di bruchi che divorano radici, foglie e frutti.

Per disfarsi dei topi non è bene usare dei veleni, che possono imbrattare gli attrezzi. È meglio scavare una fossatella con le pareti levigate, e mettervi in fondo del grasso o lardo, che attiri; una volta i topi discesi nella fossa, non possono più uscirne.

La talpa poi, che guasta il terreno con le sue gallerie, bisogna prenderla con la trappola e darle la fuga in primavera.

I grillotalpa si prendono facilmente spargendo qua e là dei mucchietti di letame umido. I grillotalpa vi si nascondono sotto e in tal modo si possono prendere e distruggere.

I maggiolini bisogna ingegnarsi di ucciderli quando si vedono.

Quei piccolissimi insetti poi, senza ali o con le ali trasparenti, a vari colori o del colore delle piante, che si chiamano *pidocchi delle piante,* si combattono con la polvere di tabacco, dato come lo zolfo alle viti, oppure con i succhi di tabacco diluiti nell'acqua.

E per tutti quei bruchi che vivono sui cavoli, sulle rape e su altri ortaggi e che recano danni immensi?.... Bisogna distruggere più che si può, e per aiutare la distruzione si introducono nell'orto dei pulcini, che ne fanno strage.

Contro le formiche si consiglia di versare nei nidi l'acqua bollente, o meglio petrolio con acqua e sapone.

I lombrichi che menano ruina negli orti, si distruggono annaffiando il terreno con decotto di foglie di noci.

Le lumache senza chiocciola si distruggono specialmente per mezzo dei rospi. E alle lumache a chiocciola si dà la caccia il mattino presto, oppure la sera col lume; si prendono anche facendo dei mucchietti di crusca di frumento di cui sono ghiotte; attratte dal cibo, vi si radunano e allora si possono prendere in quantità.

Non si scacci dall'orto il rospo; anzi lo si tenga con cura; esso si nutre di vermi, di grillotalpe, di lumache, di lumaconi, e libera in tal modo gli ortaggi dai loro peggiori nemici.

La donnola non è nociva come si crede; essa distrugge sì qualche nido d'uccello, ma distrugge anche una quantità di topi.

L'orticello del sartore.

Si apre dietro la casetta; è piccolo; gli gira intorno una siepe che si copre di verde in primavera e fiorisce tutto l'estate. È un orticello di pochi metri quadrati di terreno; ma è tenuto con tanta cura che la famigliuola ne cava un' utilità.

Il sartore che passa quasi l'intero giorno ad agucchiare, quando sente il bisogno di sgranchirsi, si alza e corre fuori a prendere una boccata d'aria, a riposare gli occhi sul verde, a rimondare le piante, annaffiarle, zolforarle quando sono malate e a dare la caccia agli insetti nocivi.

L'orticello è diviso in ajuole; vi sono piccole ajuole di prezzemolo, d'aglio, di cipolle, e insalata, e bietole, e cavoli, e rape, sedano, carote; vi è un quadratello di patate; e presso il muro della casa, pomi d'oro, fagiuoli arrampicanti; qua e là sparsi, ciuffetti di timo, di menta, di lavanda e salvia.

A un vicino manca uno spicchio d'aglio, un pizzico d'insalata, una cipollina?.... va dal sartore ed hà subito quello che desidera.

« Come fate da sì piccolo spazio a ricavare tanta grazia di Dio? » — gli chiede qualcuno.

Egli si stringe nelle spalle e risponde: — Un po' di cura! ecco il miracolo! L'orticello a me dà il piacere che ad altri dà la partita alle bocce, o l'osteria!.... Tutti i gusti sono gusti!

Fossero tutti i gusti degli operai come quelli del sartore!

Prima colpa.

Invece di andare a scuola, Michele pensò bene di prendere il largo.

Andare a scuola quando si abbacchiano le noci!.... Ma era una crudeltà!

I prati, i cigli delle strade, le strade stesse erano ingombre di foglie, di fronde, di malli, e, quel che è meglio, di noci.

Come resistere alla tentazione di correre in quei prati, lungo quelle stradicciole, e riempirsi le tasche di noci fresche, sane, squisite?

Michele non aveva nessuna voglia di resistere alla tentazione. E invece di andare a scuola, corse un po' per tutto; nei prati, nelle strade, lungo i cigli.

Le vecchie piante di noci scrosciavano sotto i colpi; ed era una pioggia di frutti ravvolti nell'involucro amaro.

Michele si appiattò in un fossatello asciutto per appropriarsi delle noci che gli cascavano sotto il naso.

Non aveva il coraggio di farsi vedere a raccoglierle. Aveva veduto il proprietario delle piante tirare per le orecchie altri biricchini che si erano arrischiati di rubacchiare; e Michele aveva paura delle tirate d'orecchi!

Lì in quel fossatello, riparato dai ciuffi d'erba delle sponde, poteva prendere e intascare le noci che gli cadevano sul capo, su le spalle, da per tutto intorno. Che male c'era infine?.... E già si

era fatto una mangiatina di gherigli, e si era riempito le tasche.

Stava assaporando uno spicchio, quando un rumore sordo, monotono, lento, lo scosse e tenne sospeso.

Il rumore si avanzava lentamente e si faceva distinto. Doveva essere un carretto. Ma come andava adagio!

Attratto da forza misteriosa, Michele si rizzò, e guardò fra i ciuffi d'erbe dalla parte d'onde veniva il rumore.

Non tardò molto che vide apparire a vista un carrettino con sopra due, tre, quattro persone; quattro uomini; anzi quattro giovinetti. Avevano la faccia smorta quei giovinetti e stavano a capo chino. Ai due lati del carrettino erano due carabinieri a cavallo.

« Gesù Maria! — fece il ragazzo segnandosi in fretta — sono dei prigionieri! Veh!.... C'è Lorenzo fra di essi! »

Lorenzo era il figliuolo del fabbro; egli lo conosceva bene.

Basta alle volte un minuto secondo per ricordare molte cose. Michele, sempre con gli occhi fissi al carretto, ricordò quello che aveva sentito dire tante volte di Lorenzo.

Egli si era messo sulla mala via sin da piccino. Aveva cominciato col rubare le castagne in campagna; poi l'uva nelle vigne e le frutta nelle ortaglie. « Quel ragazzo finirà male! » — diceva il maestro. Ma chi poteva pensare?.... Per una saccocciata di castagne!.... per una scorpacciata di frutti!....

Ma.... tutto sta nel cominciare. Preso il gusto al

rubacchiare, Lorenzo passò dalle castagne e dalle frutta, ai soldarelli e rubò al padrone presso cui lavorava come falegname. La cosa allora era andata liscia per bontà del falegname che non aveva voluto rovinarlo. Ora che aveva egli fatto quel disgraziato per essere ammanettato e menato in prigione fra i carabinieri? — Ha cominciato con le castagne! — pensò Michele. E sputò fuori lo spicchio che ad un tratto gli aveva preso in bocca un sapore amaro.

« Si comincia dal poco! » disse a mezza voce. E si vuotò una tasca delle noci.

Il carretto, arrivato là dinanzi a lui, si arrestò un momento per un intoppo del cavallo.

Michele vide la faccia smorta e triste di Lorenzo e gli corse un brivido per le ossa.

« Ha cominciato con le castagne! » ripetè a sè stesso. E vuotò l'altra tasca.

« Ha cominciato col poco, ed ora eccolo fra i carabinieri! » pensò ancora.

Gli batteva il cuore forte forte e alla gola gli saliva la nausea per le noci mangiate.

Quando il carrettino riprese la sua via, egli saltò sul ciglio, si scosse d'intorno le fogliuzze e i fuscelli, e all'aria inondata di sole, disse forte correndo verso la scuola.

« Al diavolo le noci!.... Si comincia dal poco e si finisce fra i carabinieri ».

A scuola arrivò tardi ed ebbe un castigo.

« Benedetto il castigo! — pensò — Che cosa è un castigo?.... Il guaio serio è il cominciare dal poco e finire fra i carabinieri!

Massime.

Amate Dio, la famiglia, la patria.

—

Imparate a distinguere il bene dal male.

—

Iddio ha messo nell' anima dell' uomo una voce che insegna a desiderare il bene, a fuggire il male.

—

Questa voce è la coscienza.

—

La coscienza è una via sicura.

—

Imparate ad interrogare la coscienza; imparate ad ascoltarla ed ubbedirla.

—

Difficilmente chi ubbedisce alla propria coscienza si scosta dal retto cammino.

—

La coscienza insegna amore, lavoro, onestà.

—

Chi ama Dio, la patria, la famiglia, e fa una vita laboriosa ed onesta, è contento perchè adempie al suo dovere ed è in pace con la coscienza.

—

Essere in pace con la propria coscienza vuol dun-

que dire, fare il proprio dovere; vuol dunque dire essere contenti.

—

Ci sono dei fanciulli che rispondono con mali modi ai genitori, che non li ubbediscono, non li rispettano. Di questi disgraziati si può subito dire, che non ascoltano la voce della coscienza; e guai a loro!

—

Bisogna amare, ubbedire, rispettare i genitori. Chi può enumerare i benefici ricevuti dai genitori? Essi sostengono ogni fatica, si assoggettano ad ogni privazione per amore dei figli. E quando questi sono malati, quante cure, quanti sacrifici!

—

Bisogna amare e rispettare i genitori anche quando rimproverano e castigano; poichè i loro rimproveri e castighi vengono dall' affezione, dal desiderio di correggere i difetti che possono impedire di diventare buoni e laboriosi.

—

Non fate agli altri quello che non vorreste fosse fatto a voi.

—

Se tutti seguissero questa vecchia, vecchissima massima, la terra sarebbe un Paradiso; non vi sarebbero più iugiustizie, non più ire, non più odio.

—

Gli uomini dovrebbero amarsi tutti come fratelli. O non sono essi tutti figli di Dio?

—

C' è una virtù che insegna ad amare, a compatire, a perdonare, a beneficare. Questa virtù è la carità.

—

La carità comanda, prima di tutto, che si ami il prossimo come sè stessi.

—

Colui che non ama il prossimo, è un egoista.

—

Egoista è colui che non ama che sè stesso e non pensa che a sè.

—

L'egoista non sente nè i piaceri nè i dolori degli altri; vive solitario in mezzo alla gente. È un poverello perchè gli manca il cuore. Ed è dal cuore che vengono le soddisfazioni, i piaceri che non si possono acquistare con i quattrini.

—

Iddio comanda agli uomini di amarsi ed aiutarsi. L'egoista che non ama e non soccorre, disubbedisce a un comando di Dio.

La lepre e il grillo.

(Favola).

Un bel leprotto novellino ed un grillo, si ritrovarono, appena nati, nel folto d' una macchia.

Crebbero vicini, da buoni compagni. Il grillo imparò tosto a stridere, il leprotto a correre in cerca di pascolo.

Ma ritornava sempre alla macchia, e al suo ritorno il grillo strideva forte; gli faceva festa.

Divennero amici. Si ritrovavano volentieri insieme in quell' asilo sicuro.

Un giorno che il leprotto, stanco della corsa nei campi, dormiva sodo, fu svegliato lì per lì da uno stridere più acuto del solito; era un grido di allarme.

Il leprotto balzò fuori dalla tana e battè le zampe al suolo, aguzzando gli orecchi, agitando le narici.

Che mai poteva essere?

Non ebbe tempo di pensarci su. Girando intorno gli occhietti vivaci, vide tosto sbucare fra le foglie la testa minacciosa d' un cane levriere.

Ah!... Ebbe appena il tempo di infilare l' uscita, e via che neanche il vento.

Tornò alla macchia verso sera, desideroso di ritrovarsi con il grillo che l'aveva avvertito del pericolo.

In quella stessa notte avvenne che il bosco prese fuoco; un incendio spaventoso; fiamme che salivano al cielo; un caldo da fornace.

« Fuggiamo! » disse il leprotto al grillo, facendo per correre.

« Fuggiamo! presto! » insistette il leprotto.

« Non posso! » gemette il grillo.

« E allora saltami in groppa! » gli ordinò il leprotto!

Il grillo gli saltò sul dorso e il leprotto prese la corsa attraverso l'erba che già cominciava a prendere fuoco.

E corri e corri e corri, arrivò in luogo sicuro, nel mezzo d' un' altra macchia.

Quivi il leprotto ed il grillo vissero il resto dei loro giorni tranquilli, stretti da amicizia sicura, legati da reciproca gratitudine.

Cose utili a sapersi.

Il cielo nero, l'aria pesante dicono che fra poco scoppierà il temporale. Già il tuono rumoreggia e i lampi guizzano minacciosi. La gente teme la tempesta per la campagna, ed ha, sopra tutto, paura del fulmine. Sono tanti i casi di poverini colpiti miseramente!

Le donnicciole bruciano l'ulivo, escono sulla soglia con un ramo d'alloro in mano; ce n'è anche che riparano sotto il fico. Bruciare l'olivo, scuotere la fronda di alloro è una fanciullaggine che non fa nè bene nè male. Ma riparare sotto il fico è imprudenza. Il fico, come tutte le piante, attira il fulmine.

Se siete in casa, mentre il tempo imperversa, mettetevi sopra una tavola di mezzo; o se avete molta molta paura, andate a letto; la lana o le piume del materasso tengono lontano il fulmine.

State alla larga dai camini, dalle campane, dai cancelli di ferro e dall'acqua; poichè il carbone, la fuliggine, l'acqua ed il ferro attirano il fulmine.

Ci sono alcuni, che durante il temporale, corrono a nascondersi in cantina.

Per l'amor di Dio non lo fate! Il fulmine tende al basso.

Ricordate la storiella di sant'Agostino.

Egli aveva tanta paura del fulmine, che un giorno, nel buono d'un temporale, scese a scrivere in cantina. Un fulmine piombiò giù e gli portò via la penna di mano.

Se il temporale scoppia mentre siete fuori all'aperto, state lontani dagli alberi, e non affrettate il passo.

Se vedete che il tuono tiene subito dietro al lampo allora è segno che le nuvole, dalle quali può scoppiare il fulmine, sono vicine. In tal caso coricatevi addirittura per terra.

Potete anche cercare un ricovero sotto le tettoie, i carri, le arcate di un ponte; o fermarvi a venti o trenta passi dagli alberi o dagli edifizi alti; poichè in questo caso, il fulmine cadendo, colpirà più facilmente gli alberi e gli edifici, preservando i corpi più piccoli della vicinanza.

* * *

Guardatevi dai cani; non siate facili ad accarezzarli, specialmente quando non li conoscete.

È difficile capire se un cane sia o no malato di idrofobia, cioè *di rabbia.*

Il cane arrabbiato, nel primo momento della malattia, non mostra nessun cambiamento. Segue come il solito il suo padrone e gli fa festa.

È errore grosso quello di credere che il cane arrabbiato fugga l'acqua. Esso invece la beve e vi nuota dentro come al solito.

L'orrore dell'acqua lo mostra l'uomo ammalato di idrofobia.

Un altro errore è quello di credere che il cane arrabbiato corra sempre diritto, lasci andare la coda penzoloni o la tenga fra le gambe ed abbia bava alla bocca.

Il segno della rabbia del cane si sente nella voce e nell' abbaiare; la voce diventa più acuta o più profonda e l' abbaiare aspro e rauco.

D' ordinario il cane malato sfoga da prima la sua smania di mordere contro i gatti; poi contro gli altri cani ed altri animali, specialmente i gallinacci; e per ultimo contro l' uomo.

Guai se un infelice morsicato da un cane, si lascia medicare dalle donniciuole!..... I peli del cane che ha morso, applicati alla ferita, le erbe, gli unguenti, le pietre, le polveri miracolose, sono tutti empiastri che ritardano il solo rimedio efficace e possono rendere il male irrimediabile.

***

Avete cari i vostri occhi?... Se vi accade di averli malati, ricorrete al medico; e assolutamente non fate uso dei rimedi suggeriti dalle donnicciuole e dai così detti *mediconi.*

Gli occhi sono delicati, che guai a toccarli quando sono malati; figuratevi poi quanti danni possono venire dal medicarli male.

Bisogna guardarsi perfino dal bagnarli d' acqua fresca!... Bisogna poi rifiutarsi ai cataplasmi di malva di seme lino, di chiaro d' ovo sbattuto, di polpa di cassia, di lumache peste e bollite, di polpa di vitello, di pane ammollito nel latte e nell'acqua.

Guardatevi anche dal prendere purganti a capriccio, dall'applicare mignatte e vescicanti. E sopra tutto impedite che nelle vostre case entrino le acque e gli unguenti spacciati su le piazze dai gabba-

mondo, come rimedi infallibili in tutte le malattie d'occhi.

Avete mal d'occhi? Andate dal medico; egli vi dirà se può egli stesso curarvi o se sia necessario la visita di un medico speciale; quello che si occupa appena di mal d'occhi e si chiama *oculista*.

*
* *

Il vaiuolo, chi non lo sa?... è malattia tremenda, dalla quale difficilmente si scampa, e che lascia deturpati e spesso ciechi.

Ma contro il vaiuolo c'è un preservativo; la vaccinazione.

Ora, perchè non tutti si fanno vaccinare?... perchè non tutte le madri corrono a far innestare il vaiuolo ai loro piccini?

Ci sono i pregiudizi contro la vaccinazione. Ecco il perchè:

Dicono che la vaccinazione infiacchisce l'uomo; dicono che coll'innesto del vaiuolo si inoculano altri mali; dicono che è una cosa inutile; tanto se il male vuol venire, viene.

Belle ragioni! Intanto il fatto prova che dei non vaccinati, assaliti dal vaiuolo, ne muore un terzo.

È dovere d'ogni padre, d'ogni madre, di far vaccinare i propri figli; è dovere di ognuno di far vaccinare sè stesso.

La virtù preservatrice del vaccino dura dai 15 ai 20 anni. Dopo questo periodo conviene farsi rivaccinare. Trattandosi di così piccola cosa, mi pare che nessuno dovrebbe, per pigrizia, o per altre ragioni, trattenersi dal farlo.

Il lavoro.

L'uomo è nato per il lavoro come l'uccello per il volo.

—

Il lavoro allontana noia, vizio e miseria.

—

Il lavoro è una condizione da Dio imposta all'uomo.

—

L'uomo più felice è il meglio occupato.

—

Tutti devono lavorare; con le braccia o con la testa.

—

Il pane più saporito è quello che uno si guadagna col proprio sudore.

—

Lavoro è salute e benessere.

—

Il lavoro è guida alla virtù. L'ozio abbrutisce l'uomo; il lavoro lo rende stimabile.

—

Il lavoro conserva l'animo sereno; l'ozio lo offusca e corrompe.

—

L'acqua corrente è limpida e buona; la stagnante è torbida e cattiva.

—

L'ozio è maestro di malizia.

—

L'ozio stanca assai più del lavoro.

—

Uomo ozioso, di rado virtuoso.

—

Il nulla fare, insegna a mal fare.

Non stare in ozio.

Fa brutto vedere una fanciulla, che se ne sta seduta su lo scalino della casa con le mani sotto il grembiale.

Fa brutto vedere una fanciulla che passa il tempo chiacchierando, spettegolando, peggio ancora tagliando i panni addosso a questa e a quella.

Fa brutto, bruttissimo vedere la fanciulla che va attorno oziosa di qua e di là.

Le fanciulle devono essere sempre occupate. C'è tanto da fare in una casa!... La pulizia, l'ordine richiedono tanto tempo!...

Nelle ore di libertà, prima della scuola e del lavoro, invece di stare lì a far nulla, invece di blaterare, di girare oziosamente, vadano nell'orto a strappare l'erba inutile, a liberare gli ortaggi dagli insetti nocivi, a raccogliere, a suo tempo, le erbe medicinali.

Ogni fanciulla previdente, dovrebbe tenere in casa, ben riposti in sacchetti di tela e in luogo asciutto, fiori di camomilla, di tiglio, di sambuco, di arnica; foglie di noci, di salvia, di rosmarino; fiori e foglie di malva e d'assenzio.

È utile, quasi necessario anzi, provvedersi di quanto occorre per preparare quando ne fosse bisogno, infusi, decotti, empiastri.

L'infuso di camomilla è ottimo rimedio contro i dolori di ventre, le indigestioni, i disturbi nervosi.

L'infuso di tiglio e di sambuco promuove il sudore.

L'infuso di fiori di malva è bevanda ammollitiva.

L'infuso di salvia e rosmarino mitiga i dolori del ventricolo.

L'infuso di foglie d'assenzio giova contro i vermi e le febbri.

L'infuso d'arnica è ottimo per bagnature su ammaccature e storte.

Anche la calza può servire di occupazione nei momenti di riposo. Con la calza in mano, la fanciulla può anche passeggiare, prendere una boccata d'aria.

Prepari prima il cotone o la lana, o il filo. Metta la matassa sull'arcolaio e dipani, cercando bene il bandolo perchè la matassa non si arruffi; il filo lo avvolgerà sopra un viluppetto di carta, che serve di dipanino.

Tutte le fanciulle sanno il modo di fare la calza. Si prende cotone e ferri e si fa l'inviatura e i giri rovesci, non dimenticando la costura, che serve a contare i giri; si scemano le maglie di mano in mano che la calza si deve restringere; si fanno i quaderletti fra le due staffe a ciascun lato della calza; infine si incomincia il piede e si intreccia su l'orlo della staffa. Poi si avvia la soletta o scappino e si fa il calcagno, la soletta, il cappelletto.

Insomma la fanciulla non stia mai oziosa, non si impigrisca a sedere al sole o al fuoco; non ciarli troppo. Varii le sue occupazioni, ma si occupi sempre; e ricordi che la fanciulla oziosa si acquista subito fama di chiacchierina e pettegola.

Il pollaio

Rimasta vedova con due figliuoletti piccoli, Marina, che viveva del po' di terreno lasciatole dal marito, e aveva una casetta propria, un po' fuori del paese, si diede ad allevare i polli con amore, con passione.

Fece costrurre un pollaio in fondo del cortile.

Un pollaio di assiti di pino, con tettuccio di tegole, abbastanza grande perchè i polli vi si potessero appollaiare liberamente su i posatoi. Il pavimento del pollaio lo fece lastricare bene perchè i topi non vi potessero entrare.

Per la deposizione delle uova, mise delle cestelle di vimini lungo le pareti, per terra ed anche appese a poca distanza dal suolo.

I recipienti per il cibo e per l'acqua sono di maiolica; che si possono pulire facilmente.

I polli hanno l'abitudine di tuffarsi nella polvere; abitudine ottima, che li libera dagli insetti delle penne e della pelle.

Per favorire questa abitudine, la Marina mantiene sempre in un angolo del pollaio un mucchio di terra secca cui unisce della cenere di legna e un po' di calce e zolfo.

I polli hanno bisogno di correre all'aperto.

Per ciò la vedova Marina, ha destinato un pratello, ove i polli possono razzolare e mangiare erba ed insetti a loro piacere.

Le galline di Marina sono tutte di buona razza e fanno uova grosse.

Il gallo è un magnifico spagnuolo con le penne che sembrano di velluto nero, la coda lunga, le gambe altissime. Ha un' aria da sovrano e si fa obbedire dalle galline.

La vedova tiene il pollaio con grande pulizia; ogni settimana cambia la paglia dei nidi; ogni mese spazza e lava i posatoi, le pareti, e dà sempre aria mentre le galline sono fuori.

Il cibo delle galline deve sempre essere una delle principali cure dell'allevatore.

La nostra Marina sa che le sue bestiuole trovano nel pratello erbe di ogni qualità e larve d' insetti. Ma all'ora dei pasti, quandò tutte, col gallo a capo, corrono nel cortile, ella butta loro avena, grano turco, orzo, miglio, avanzi di cucina, gusci di lumaca pestati, gusci d'uova.

Le galline vogliono cambiare il cibo; a dar loro sempre la stessa cosa, perdono l'appetito e smagriscono e fanno poche ova.

La Marina dà da mangiare alle sue galline, la mattina, poco dopo che sono uscite dal pollaio, e la sera prima che rientrino.

La mattina dà il pastone caldo; la sera i grani.

A mezza giornata poi butta loro quello che si trova di avere in casa di avanzi o tritumi di qualsiasi roba.

Il seme di girasole è convenientissimo alle galline.

Le patate cotte tagliuzzate, si possono pur dare alle galline.

L'ortica eccita alla produzione delle uova.

E la Marina coltiva in un campicello i girasoli, va per ortiche lungo i cigli delle vie, e mette in disparte le patate piccole e di qualità inferiore, per le sue galline.

In tal modo, con la cura e la pulizia, Marina trae un bel vantaggio dalle ova delle sue galline. Le vende al mercato e ne ricava utilità.

I polli vanno soggetti a molte malattie.

Marina lo sa e cerca di premunirli contro il male, oppure di curarli quando sono malati.

Una delle malattie dei polli è la pepita.

La pepita non è che un cancro della gola o una ulcerazione della lingua e del palato.

Coloro che credono che sia una pellicola che si sviluppa sotto la lingua o sulla punta, sono in errore, e strappando quella pellicola non fanno altro che accrescere il male della bestia malata e spesso anche la uccidono.

La pepita si guarisce facilmente cauterizzando la bocca della bestiola tre o quattro volte il giorno con un pennello immerso in una soluzione di due parti di miele ordinario e una di aceto di vino.

L'animale malato di pepita bisogna tenerlo in disparte e dargli del cibo rinfrescante.

Non è la mancanza d'acqua che produce la pepita; è piuttosto l'uso dell'acqua sporca, non cambiata spesso e tenuta in un luogo piccolo.

Altre molte sono le malattie cui vanno soggetti i polli. I vermi, la gotta, accessi alle piante dei piedi, l'oftalmia, il colera o tifo, la muta delle penne, il gozzo.

Ora, meno la muta delle penne, che è periodica

nel pollame, tutte le altre malattie vengono dalla mancanza d'acqua o dell'acqua cattiva; dalla qualità o poca quantità di cibo, da cattivo governo del pollaio, dal terreno umido e infetto.

La Marina, che conosce le cause delle malattie dei polli, cerca di impedirle.

E fa che il pollaio sia asciutto, aereato e pulito; l'acqua chiara e abbondante, il nutrimento sano e ben regolato.

Non siate creduloni.

Non date ascolto a tutte le corbellerie che vi si vogliono dare a bere.

Ignoranza e pregiudizi si danno la mano per far credere alle più grosse fandonie.

Credere a tutto, vuol dire essere sciocco.

Che vi piace a voi di passare per sciocchi?... No?... E allora premunitevi contro l'ignoranza e i pregiudizi; date retta a chi ne sa più di voi; e mettetevi in grado di rispondere, a chi vi racconta delle corbellerie: « No; non è così! »

Quanti non sono i pregiudizi che conturbano lo spirito degli ignoranti!...

La civetta stride sul tetto d'una casa?... Qualcuno di quella casa deve morire.

Si vede per la campagna errare la fiammella d'un fuoco fatuo?... È l'anima di un morto che si ricorda ai viventi.

Si sparge il sale?... Si è in tredici a tavola?... Si spezza uno specchio?...

Tutti segni di disgrazia.

La civetta è un uccello notturno; e stride la notte come gli altri uccelli cantano di giorno. Perchè ostinarsi a crederla profeta di sciagura?

Il gufo sapete quando bubula di notte?... Quando il tempo si ha da cambiare.

E i piccoli fuochi che vagano di notte nella campagna e nei Cimiteri, sapete che cosa sono?... Non

sono altro che fiammelle che si sprigionano e si alzano dai terreni umidi, o dove stanno sepolte sostanze animali. Queste fiammelle sono così leggiere che corrono dietro a chi fugge, per la ragione che correndo uno si trae dietro l'aria; e fuggono da chi le insegue, per la ragione che correndo si spinge l'aria dinanzi.

* * *

Ho sentito io stessa una donnicciuola parlare del basilisco con grande terrore.

Il basilisco, secondo quella donnicciuola, nasce da un mostruoso ovo di gallo. Un ovo che i serpenti e i rospi covano e da cui esce, a suo tempo, un' orribile bestia con ali al corpo, corona in testa, gambe di gallo, coda di serpente, occhi dallo sguardo velenoso, che poveretti coloro su i quali esso si posa!... Il veleno che l'orrida bestia emana nell'aria, è così potente, che i frutti cadono dagli alberi imputriditi, le erbe seccano, gli uccelli muoiono; muoiono perfino i cavalli. Solo il gallo ha la virtù di far scappare il basilisco o renderlo innocuo.

Ora, il basilisco c'è veramente; ma è bestia innocente, che non fa certo male a nessuno. Ha la forma press'a poco d'una lucertola, con una specie di cresta a sega che gli corre sul dorso. Vive nell'America meridionale; ma si trova difficilmente.

* * *

E la tarantola delle Puglie?... La tarantola non è altro che un ragno, il quale, a dire degli ignoranti, quando morde, produce effetti stranissimi.

Chi è morso dalla tarantola canta di continuo, o ride, o piange, o geme, o cade in letargo, o perde il sonno e balla. Per guarire questi disgraziati si suona la *pastorale* e la *tarantella* e si fanno ballare finchè sono sudati fradici e cascano per terra spossati.

Che fandonia eh?... E pure vi è chi ci crede.

La tarantola, l'ho detto, è un ragno che si trova nelle Puglie, a Napoli, a Taranto, in altre parti d'Italia; si trova anche nella Spagna e nel Portogallo. Alcuni studiosi, da esperimenti fatti sopra sè stessi, hanno provato che il morso della tarantola è innocuo.

* * *

Non avete mai sentito dire dalle rane piovute dal cielo?

D'estate, dopo un acquazzone, si vedono spesso saltellare improvvisamente per le strade molte piccole rane che gli ignoranti credono piovute dal cielo.

Quelle rane invece, nate da alcuni giorni e nascoste fra l'erba e la polvere, vengono scovate fuori dall'acqua nella quale diguazzano con il piacere che sapete.

* * *

Si dice « Cieco come la talpa ». La talpa è cieca?... Lo dicono gli ignoranti. La talpa ha occhi piccolissimi, ma li ha e se ne serve.

* * *

Un giorno venne a me un giovine contadino a raccontarmi, con gli occhi stralunati, che nella sua casa *ci si sentiva.*

« A notte fatta — diceva — quando c'è silenzio da per tutto, io sento nelle porte e nei mobili, certi strepiti e scricchiolii e colpi misteriosi!... Per certo sono i morti che si fanno sentire! »

M'ingegnai di mettere in pace quel povero diavolo, spiegandogli la cosa. Quegli strepiti, quegli scricchiolii, quei colpi, non venivano da altro che da un insetto roditore che s'introduce nel legno delle porte e dei vecchi mobili e li rode e li consuma.

* * *

Perchè nascondi la mano? — chiesi una volta ad un ragazzetto, che si ostinava a tenere la mano destra in tasca.

Il piccino arrossì.

« Fammi vedere quella manina! » — lo pregai.

Adagio, adagio egli tirò fuori la mano e additandomi una macchietta bianca sotto l'unghia del pollice: « Vuol dire — balbettò — che ho detto una bugia! »

« L'hai detta davvero? » — chiesi io ridendo.

« No!... ma la mamma lo crederà, lo dice il segno! » — concluse il ragazzetto.

La vecchia medicona.

È lunga, magra; ha il naso d'aquila, gli occhietti grigi affondati nelle grinze.

La sua casa è un tugurio, basso, scuro; è isolata fra le piante del bosco.

La vecchia Menica parla poco; non accarezza mai i bambini; non va in chiesa o di rado. Gira per la campagna e su per i monti; raccoglie erbe e radici, che poi fa bollire, per cavarne rimedi contro i mali.

La gente ha fede nell'arte medica della vecchia e corre a consultarla.

Uno è preso dalla febbre intermittente?... Ricorre a Menica, che ci ha dei rimedi infallibili contro quel male. Dà certe pillole fatte con certi ragni trovati in una certa ora del giorno, in un dato punto; oppure mette sul palmo del malato una talpa viva e ve la lascia finchè muore; oppure anche lega al polso del malato l'erba lunaria colta al chiaro di luna.

A un poverino che abbia mal d'occhi, la vecchia Menica trincia dei segni in forma di croce sugli occhi malati con un anello d'oro, il quale non abbia mai toccato l'acqua.

Medicò un fanciullo morso da una vipera, applicando alla ferita la così detta pietra dei serpenti, poi un empiastro di radici e foglie peste. Il fanciullo morì!

E gli amuleti che ella distribuisce, come sicuri preservativi contro un' infinità di mali?

Gli amuleti sono certi oggetti che si portano appesi al collo, contro i malanni; specie di *Agnus Dei*, o di *abitini*. Come le corna di corallo che i Meridionali portano fra i ciondoli della catenella, a scongiurare la jettatura.

Di questi amuleti o *abitini* la vecchia Menica ne ha contro ogni sorta di guai; e i creduloni li acquistano e se ne servono.

La vecchia Menica è un' ignorante furba. Si vale della sua furberia per infinocchiare il prossimo e vivere alle spalle degli sciocchi senza la fatica del lavoro.

Fra i colombi.

Giorgina, la figlia del fattore, mi aveva preparata una sorpresa per il giorno in cui andai a trovarla.

Si fece nel mezzo del cortile e mandò fuori un grido di richiamo.

A quel grido sentii un frullare nell'aria e subito mi vidi circondata da una quantità di colombi.

Ce n' erano di tutte le razze. Colombi sassajuoli, colombi arricciati, colombi pavone, gozzuti, portalettere, mondani, bastardoni.

Ed erano sparsi per il cortile, su i cornicioni delle finestre, sul tettuccio del pozzo, sul muriccuiolo di cinta, sui rami del fico.

Una vera meraviglia.

Io me ne stavo a guardare stupita e contenta; Giorgina rideva della mia sorpesa e buttava ai colombi, che le si affollavano intorno, manate di miglio.

« Sono io che ho cura dei colombi; sono io che li vendo al mercato! » mi spiegò. E soggiunse che non era piccola l' utilità che le veniva dall'allevamento dei colombi.

Mi volle far visitare la colombaia; una torre in un angolo dell'orto, fra le piante.

Una torre quadrata, con piccole finestre e con cornicione riparato dal tetto sporgente.

Giorgina salì per la prima su d' una scaletta di

legno esterna che finiva davanti all'uscio della colombaia; una bella stanza, ben intonacata, con quattro finestre e il suolo ammattonato.

Giro giro intorno alle pareti, erano appesi i nidi; specie di ceste intrecciate con bacchettine di salice.

Qua il trogolo col grano, là l'abbeveratoio, il vaso pei lavacri; sopra il suolo uno strato di terra ben secca.

C'era una pulizia rigorosa. Ne feci le meraviglie con Giorgina.

Ed ella, sorridendo, mi spiegò, che l'esito buono d'una colombaia viene principalmente dal modo con cui questa si tiene.

Guai a non dar aria alla colombaia! Ogni mattino bisogna pulire da per tutto; i nidi, i posatoi, i recipienti del mangiare e del bere; scopare spesso e spargere della terra asciutta.

« Io curo la colombaia — disse la fanciulla — e i miei colombi difficilmente ammalano. Per le bestie come per la gente ci vuole pulizia, aria pura e buon trattamento ».

Appeso ad un chiodo della colombaia vidi del merluzzo secco. O perchè il merluzzo nella colombaia?

I colombi si nutrono di veccia, frumento, giavone, miglio, formentone, riso, ed i grani che si ottengono dalla vagliatura del frumento, e che provengono quasi sempre da piante graminacee.

Giorgina mi spiegò:

I colombi non possono far senza del sale; e per questo si offre loro il merluzzo che è salato, e che essi beccano con gusto.

I colombi bevono molto; e non bisogna lasciarli mai senza acqua; l'abbeveratoio deve essere sempre pieno, e l'acqua ha da essere limpida.

Quando i colombi covano, è necessario lasciarli quieti. Perciò Giorgina fa essa stessa la pulizia della colombaia e reca il cibo. Ella, con l'abitudine, ha acquistato la maniera di muoversi per le sue faccenduole, senza menar rumore.

Quando i piccini sono nati, bisogna raddoppiare di attenzione per non disturbarli. I poveri piccini sono così deboli che un urto, una zampata, può farli morire.

Dopo dieci giorni dalla nascita, si possono toccare per pulire il nido, cambiarvi la paglia o il panno su cui sono raccolti.

« I colombi — disse Giorgina — hanno molti nemici, dai quali non sempre si possono difendere. Il gatto, i topi, la faina, la donnola, i falchi, il gufo, se possono entrare nella colombaia o afferrare al volo i colombi, è finita!

« Ci sono poi anche dei vermi e degli insetti che le tormentano, povere bestiole!... E per difenderle come si può, da questi pericoli, si ha cura di tener chiuse, durante la notte, le finestre della colombaia, di tappare tutti i buchi del suolo, del tetto e dell' uscio, e di non lasciare mai che alle povere bestie manchi l'acqua per i lavacri ».

« I colombi sono d'indole mite e dolcissima, eh? » — chiesi io.

« Sono d' indole socievole — mi rispose Giorgina — ma sentono la gelosia e per questa passione altercano facilmente. Bisogna vederli acciuffarsi, darsi

colpi di becco, percuotersi a colpi di ala!... Ma di solito il combattimento dura poco ».

In quel momento la colombaia era quasi deserta. Solo due femmine covavano tranquillamente nel loro nido, e di tanto in tanto qualche colombo entrava di volo, beccuzzava e frullava via.

Me ne andai con una soave impressione della colombaia.

Per due galline faraone.

Alle volte basta una piccola cosa per mettere la disunione fra persone che sono sempre state amiche.

Bisogna avere molta pazienza; bisogna compatire, tollerare per amore della pace.

Fra persone che vivono vicine, è facile che sorgano motivi di mal' umore.

Basta che il mal' umore non porti alla discordia!... Che se la discordia sorge, è un inferno.

La discordia era scoppiata fra Ghita e Menica, due madri di famiglia, due buone contadine, che fino allora avevano vissuto nella stessa corte, d'amore e d'accordo, che faceva piacere vederle.

E una volta entrata la discordia, nelle due case fu un vero inferno.

La causa del guaio erano state, pare impossibile! due galline faraone.

La Ghita le aveva comperate al mercato e le teneva insieme con le altre galline, che ce ne aveva parecchie.

Ma l'indole litigosa delle due faraone ed altri loro difetti, avevano fatto che esse fossero state accolte di mal' occhio nel cortile.

Non si poteva tenerle quelle pazzerelle!... si cacciavano da per tutto; sopra i tetti, negli orticelli dei vicini; e recavano danni.

La Menica che ci aveva due tacchine nel cesto a covare, s'era lagnata perchè le galline faraone cer-

cavano spesso di attaccar lite con le covatrici; e le disturbava. S'era lagnata anche per i guasti che recavano all'insalata del suo orto, alle tegole del tettuccio del suo pollaio.

« Ebbene? — rispondeva la Ghita con una spallucciata — che ci ho colpa io se le mie galline fanno le matte?...

E di qui era cominciato il mal' umore.

Il guaio grosso poi, quello che aveva dato luogo alla discordia, era successo un mattino. Mentre la Menica lustrava il paiuolo della polenta nel mezzo del cortile, aveva sentito venire dalla sua cucina un gridare clamoroso. Corse subito e sorprese una delle galline faraone che si azzuffava con la tacchina uscita dalla cesta, mentre che l'altra gallina dava forti beccate ai pulcini appena nati.

Menica, inviperita, afferrò la gallina faraona, che beccava rabbiosamente i pulcini, e in un impeto d'ira le tirò il collo.

Figurarsi il guazzabuglio che venne da questo fatto!... Ghita corse fuori; corsero fuori le altre donne, e giù, a botta e risposta, e parolacce, e insolenze d'ogni maniera!... Non mancava altro che si mettessero le mani a dosso.

Da allora, muso e mali modi fra le due donne liti fra i fanciulli di una famiglia con quelli dell'altra, e occhiate di traverso fra gli uomini.

Il vecchio Tonio, un galantomone, che i fanciulli tutti chiamavano *barba* e le donne *nonno*, a vedere quel disaccordo fra due famiglie che s'erano fino allora voluto bene, scuoteva il capo malcontento, e disapprovava. Disapprovava mormorando: « Per

due galline faraone! dico io, per due galline faraone! »

E un giorno, non potendone più, scoppiò fuori col suo buon senso.

Era di domenica, dopo i Vespri. Faceva caldo; un' afa che teneva il respiro.

La gente era fuori; chi su l'uscio a sedere su lo scalino; chi a chiacchierare in gruppo; molti sdraiati su le travi messe a stagionare!

Ghita e Menica si voltavano dispettosamente le spalle. I loro uomini si guardavano di traverso e non si parlavano. Una frotta di bambini giuocavano lì presso. Ad un tratto una bambinella alta una spanna, si avventò contro un fanciullino di sei anni e cominciò la zuffa.

« Toh per la mia gallina faraona! — diceva la fanciulletta rossa accaldata, menando pugni.

« Toh per i miei pulcini morti! — rispondeva il bambino acciuffando la piccina per i capelli.

Ed erano strilli e gridi che andavano al cielo.

Il vecchio galantuomo, si grattò le tempia, scosse furiosamente il capo, e alzatosi si fece contro i piccoli litiganti e li divise dando uno scappaccione a ciascuno. Poi, rosso come un gambero e la voce rauca, si volse a Menica e Ghita e le chiamò pettegole, sciocche e peggio; che per causa delle loro picche i loro uomini si guardavano in cagnesco e i bambini imparavano ad odiarsi. Una vergogna!... Lì; venissero lì tutte due quelle madri e facessero la pace, e obbligassero i mariti a stringersi la mano, i piccini a baciarsi. Oh vergogna! vergogna!

Bisognò obbedire al vecchio galantuomo. Fu fatta

la pace. Gli uomini andarono insieme all' osteria a berne un bicchiere; i fanciulli si rimisero a giuocare.

« Le galline faraone sono bestie litigose e che recano danno! — convenne la Ghita.

« E le tacchine quando covano sono noiose di molto! — disse Menica.

Le bestie erano state causa del disaccordo; alle bestie fu dato il torto.

E tutto finì lì, a grande soddisfazione di tutti, del vecchio galantuomo in primo!

La guardiana de' tacchini.

Sgambucciata, con i capelli al vento, in mano una frasca, la piccola Marta guida al pascolo il branco de' tacchini, che la fattora ha affidato alle sue cure.

Li guida nei campi mietuti, nei prati falciati, lungo i cigli dei fossi.

I tacchini mangiano di tutto; erba, verdura d'ogni fatta, cereali, bacche, frutti, insetti, ghiande. Sono ghiotti del frumento e del grano turco; e se possono entrare nei campi coltivati, guai.

Per questo i tacchini escono al pascolo guidati da una piccola guardiana, che impedisce ai ghiottoni di menare rovina con la loro voracità.

Si vedono spesso i tacchini acchiappare coleotteri, rane, lucertole, perfino i topi.

La piccola Marta è una guardiana attenta. Essa sa dove i tacchini possono trovare un buon pascolo. Non li conduce fuori mai prima che la rugiada sia asciugata, nè durante la pioggia, e nè pure là ove il terreno è umido e paludoso.

L'umidità è assai assai dannosa ai tacchini.

Marta ha molta cura del pollaio de' tacchini; lo tiene pulito e gli dà aria perchè sia sempre asciutto.

La tacchina è un'ottima covatrice; cova non solo le sue ova, ma anche quelle di altre specie.

Durante la covatura e la nascita dei piccini, Marta sta attenta e si dà un bel da fare.

Appena i pulcini sgusciano dall'ovo, bada di pre-

servarli dal freddo; li tiene chiusi nella prima settimana, e se occorre, in luogo riscaldato in cui il suolo sia ricoperto di sabbia o di segatura di legno.

Il freddo intirizzisce facilmente i piccoli tacchini; l'umidità è per essi dannosissima.

I tacchini cominciano a mangiare il terzo giorno dalla nascita.

Marta è esperta nell'allevamento de' tacchini. Per primo nutrimento dà loro un pastone di pane inzuppato, ova sode e delle cipolle, tutto tagliuzzato e mescolato insieme. Oppure: mollica di pane inzuppata nel latte; e più tardi una pasta d'ova dure, prezzemolo triturato, pane ed un poco d'acqua e latte.

Ai tacchini più deboli dà due o tre semi di senape al giorno.

Un pasto gradito ai tacchini novelli è questo composto: orzo od avena, con foglie di ortica, prezzemolo, foglie di rovo; o pure crusca mista ad erbe tagliuzzate. Ma ciò quando i tacchini hanno già dieci o dodici giorni.

Marta tiene sempre pulitissimo l'abbeveratorio, nel quale l'acqua è sempre pura e limpida.

I tacchini prendono il rosso, cioè fanno i coralli rossi, dopo due o tre mesi di vita. È questo un momento pericoloso per i tacchini; molti ne muoiono.

Bisogna nutrirli bene perchè possano superare il pericolo; non esporli nè al freddo nè all'umido.

Marta, nel momento della presa del rosso, mischia al pastoncino dei semi di canapa, o un poco di vino, o una presa di sale, o un pizzico di prezzemolo e specialmente, cipolle e ortiche.

Superata infine l'età pericolosa, Marta conduce al pascolo i tacchini novelli insieme con i vecchi.

Il branco cresce sempre e ormai nella stagione buona, sta fuori tutto il giorno, sapendo i tacchini trovare nel terreno quanto è necessario alla loro alimentazione.

Nella cattiva stagione però, le povere bestie non riescono più a trovare cibo; ed allora, alla fattoria viene loro somministrato, vagliature, grano, frutta guaste, avanzi di cucina, pastoni di patate e barbabietole cotte o crude tagliate a pezzi.

E così ben custoditi e governati, i tacchini crescono grossi e sani, e recano buon profitto alla fattora.

Nazione.

Si chiama Nazione il complesso di tutti quegli individui che hanno la stessa origine, parlano la stessa lingua, hanno le stesse abitudini ed abitano lo stesso paese.

La Nazione Italiana è quindi costituita da tutti gli abitanti d'Italia.

La sovranità della Nazione risiede nel Re e nel Parlamento nazionale, che è costituito dal Senato e dalla Camera dei Deputati.

Il Re è il capo supremo dello Stato. Egli esercita il suo potere per mezzo dei Ministri.

I Senatori sono rappresentanti della Nazione. Vengono nominati a vita dal Re e scelti tra le persone che occupano le più alte cariche dello Stato e sono le più benemerite per ingegno, per sapienza e per servigi resi alla patria.

I Deputati sono anch'essi rappresentanti della Nazione; e sono eletti, per un tempo determinato, dai cittadini che godono il diritto di elettore politico.

Per essere elettore politico, è necessario: 1.° di godere dei diritti civili e politici del Regno; 2.° di avere compiuti i ventun'anni; 3.° di saper leggere e scrivere; 4.° di aver sostenuto con buon esito l'esame su le materie del corso elementare obbligatorio e di pagare ogni anno, per imposte dirette, una somma non minore di L. 19.80.

Per quanto riguarda l' amministrazione, lo Stato si divide in Provincie; e le Provincie si dividono in Circondari, Mandamenti, Comuni.

Il Prefetto è il capo della Provincia. Egli provvede alla esecuzione delle leggi e dei regolamenti in tutta la Provincia.

In ciascuna Provincia è istituita una Giunta Provinciale amministrativa, composta del Prefetto, di due Consiglieri di Prefettura, di quattro membri effettivi e due supplenti.

La Giunta Provinciale Amministrativa, tutela gli interessi della Provincia e dei Comuni.

L'amministrazione della Provincia, spetta al Consiglio Provinciale ed alla Deputazione Provinciale.

Il Consiglio Provinciale si compone di membri nominati dagli elettori del Mandamento nello stesso modo con cui si eleggono i Consiglieri comunali.

Il Consiglio Provinciale elegge ogni anno, nel proprio seno, il Presidente ed i membri della Deputazione provinciale, in numero di dieci, otto, o sei, con quattro o due supplenti, secondo la popolazione della Provincia.

In ogni Comune vi sono: un Sindaco, una Giunta ed un Consiglio Comunale.

Il Sindaco è capo dell' amministrazione comunale ed ufficiale del Governo.

Nei Comuni, capoluoghi di Provincia e di Circondario, o che abbiano una popolazione superiore a 10 mila abitanti, il Sindaco è eletto dal Consiglio Comunale nel proprio seno, a scrutinio segreto; negli altri Comuni, la nomina è fatta dal Re fra i Consiglieri comunali.

Il Sindaco dura nel suo ufficio tre anni ed è sempre rieleggibile purchè sia Consigliere.

Il Sindaco è presidente della Giunta e del Consiglio Comunale.

Il Consiglio Comunale si compone di membri nominati dagli elettori, in numero corrispondente al numero degli abitanti del Comune.

Il Consiglio Comunale elegge ogni anno nel suo seno, i membri che devono comporre la Giunta comunale o municipale.

La Giunta municipale si compone: del Sindaco, di otto, sei, quattro o due membri, detti Assessori e di due o quattro supplenti.

I Consiglieri Comunali durano in carica cinque anni e si rinnovano, per un quinto, ogni anno.

Gli Assessori si rinnovano ogni anno per metà.

La casa di Rocco.

Rocco era stato foravia a lavorare per parecchi anni di seguito.

Laborioso, onesto, sobrio, riuscì a mettersi da parte una sommetta e con quella tornò al paese a realizzare il suo sogno.

Il sogno di Rocco era sempre stato quello di fabbricarsi una casetta sana e pulita ove vivere quietamente con la moglie ed i figliuoli.

Scelto il luogo, un po' in altura, proprio in mezzo ai campi, con un torrentello vicino, cominciò allegramente a fabbricare il suo nido, aiutato da due muratori, suoi amici.

La casetta doveva avere il pian terreno e un piano superiore; due stanze a basso e due sopra, tutte bene intonacate, ammattonate, con finestre grandi.

Davanti ci doveva essere l'aja, di fianco l'orto; dietro, un bel poco in là dalla casa, il porcile, la piccola stalla, il pollaio, il lettamaio.

Rocco non voleva che vicino alla sua casa ci fosse l'aria ammorbata dal puzzo.

« Il letamaio, il porcile, il pollaio, guastano l'aria! — diceva — e con l'aria guasta si respirano le malattie. Alla larga dalle cattive esalazioni! »

La casetta sorgeva come per incanto. Alla gente pareva impossibile che in così breve tempo si fosse riusciti a tanto!

Su i muri greggi e scabrosi si annida la polvere, e con essa si nascondono i piccoli nemici della salute; animalucci che non si vedono, ma possono essere causa di malattie gravissime e di morte.

Rocco, invece della solita calce ordinaria, fuori e dentro la casa, si serve del cemento, perchè il cemento, avido sempre d'acqua, tiene più asciutta l'abitazione.

Le stanze sono tutte ammattonate; anche quelle a terreno; anche la cucina.

Una cucina col pavimento a terriccio è un vero nido di sporchizia. Sul terriccio viene pestato il sudiciume assorbito. Ma il sudiciume resta ed esala nell'aria tanfo e malattia.

Se in ogni casa si pensasse seriamente alla purezza dell'aria, quanti malanni, quanti guai non si risparmierebbero!

Aria e luce sono i primi bisogni dell'uomo e degli animali.

Rocco ha bandito la carta dalle sue finestre. La carta toglie la luce. Egli usa i vetri, da per tutto; i vetri tersi che lasciano passare la luce, il sole e ci si può veder fuori, liberamente.

Il pozzo lo scava in fondo al cortile, in luogo ove non sono possibili le infiltrazioni. L'acqua inquinata è causa di molte malattie.

Perciò Rocco tiene lontani dal pozzo e dalla casa, la stalla, il pollaio, il porcile.

E la stalla, come il pollaio ed il porcile, tiene puliti.

« Anche le bestie han bisogno di pulizia! » suol dire.

E racconta quello che ha veduto foravia. « In Francia ed in Isvizzera si strigliano anche i bovi, le vacche, le giovenche. Acqua, striglia e unguento di gomito, sono salute per gli animali ».

A chi dice che la sporcheria ingrassa, egli ride su la faccia.

« Ah! voi credete che il majale ami la sozzura perchè lo vedete avvoltolarsi nelle pozzanghere? Il povero bestione soffre il caldo e cerca il fresco avvoltolandosi nell'umido; ecco il motivo della sua passione per le pozzanghere ».

E le bestie di Rocco fanno invidia; crescono grasse, vigorose, piene di brio.

La stalla è ben costrutta. A vòlta, abbastanza ampia, con i muri intonacati e imbiancati, vetri alle finestre; il pavimento ammattonato un po' inclinato per lo scolo, che viene raccolto in un canaletto, e dalla stalla va a finire fuori, in una pozza.

Il porcile non è una tana schifosa, ma una stanzuccia arieggiata, pulita, sana.

Il pollaio poi fa piacere a vederlo, tanto è ben esposto, ben costrutto, in ordine, pulitissimo.

« Aria, luce, acqua! — dice Rocco — qui sta il segreto della salute e del brio tanto per l'uomo come per le bestie! »

L' aria.

L' aria è composta di due gas: gas ossigeno, e gas azoto.

Insieme con questi due gas vi sono altre sostanze; fra le quali l'acido carbonico.

L'ossigeno è il gas che mantiene la respirazione degli animali.

L'azoto è il gas che modera l'azione dell'ossigeno.

L'acido carbonico non si respira. Il gas che viene dalla fermentazione del vino è acido carbonico; per questo è spesso dannoso a chi lavora intorno ai tini.

Gli animali respirano l'ossigeno e versano nell'aria il carbonico.

Tutto ciò che si brucia, consuma ossigeno e tramanda carbonico.

Le piante invece respirano l' acido carbonico e restituiscono l' ossigeno.

La respirazione dunque guasta l' aria. Figuratevi che aria ci può essere in un luogo rinchiuso, ove molti vivono insieme! E ce ne sono proprio dei bugigattoli, ove specialmente d' inverno, la gente si raccoglie a lavorare, a chiacchierare.

Per compire l' opera, qualche volta in questi bugigattoli arde una stufa di ghisa o magari un braciere. Roba da far morire asfissiati!.... o per lo meno da produrre nausee, mali di capo, mille malanni.

Una donnicciuola del villaggio ove io passo soli-

tamente le vacanze, un giorno mostrandomi la sua casetta, mi fece entrare nella stanzuccia, che ridendo, ella chiamava il salotto d' inverno.

Era una stanzuccia chiatta, col terriccio per terra, su in alto una finestretta grande una spanna con sopra appicciccato un foglio di carta unta. L'uscio era così angusto che per passarvi bisognava chinare bene il capo.

« Qui si passano le sere d' inverno — mi spiegava con una certa compiacenza la donnicciuola — ci si sta tappati come in una tana. Non c' è pericolo che entri un filo d' aria. E si lavora al caldo fino a tarda ora.

Quella è per l'illuminazione » soggiunse additando una lucernetta pendente dal soffitto; di quelle lucernette antiche, ad olio, che ora quasi sono scomparse anche dal tugurio del povero.

« E che cos' è che scalda la stanza? » chiesi io.

La donnicciuola rise rispondendo:

« Il nostro fiato, eh! »

« E non date mai aria alla stanza? »

« Chè? L'aria rinfresca e noi si vuol conservare il calore! »

Così quella povera gente si condannava in un ambiente viziato, Dio sa con quali danni!

Ho visto anche alcune stalle ove parecchie famiglie si raccolgono a passare le lunghe serate invernali. Luoghi senza finestre, sucidi, puzzolenti, ove bestie e uomini alla rinfusa, respirano un'aria cattiva, perniciosa.

E i bimbi fanno il volto gialliccio, le fanciulle perdono colorito e vivacità; tutti impigriscono e stentano.

Non potete rinunciare alla stalla? Ma fate almeno che essa sia sana; che abbia delle finestre per rinnovarvi l'aria, che sia pulita! E sarà meglio per voi e per gli animali, i quali, come l'uomo, hanno bisogno di sana respirazione.

Aria, aria, aria!..... Aria nelle stanze, aria nei luoghi dove vivono le vostre bestie. Porte e finestre ampie e spesso aperte, specie nelle ore buone, anche d'inverno. Meglio un po' di freddo del fatale tepore delle stanze rinchiuse; meglio un po' di freddo del caldo del fiato, e del braciere che rubano all'aria la parte vitale.

Aria, aria, aria!.... Non chiudete fuori di casa questa benedetta amica della vostra salute!....

Luce.

La luce è, come l'aria, indispensabile all'uomo, all'animale, alle piante.

Non c'è salute, non c'è forza, non c'è allegrezza là ove la luce manca.

Dove non entra la luce entra il medico.

Una casa senza luce è una trista tana.

Non è colpa vostra se la vostra casa è povera e spoglia.

È colpa vostra se essa manca d'aria e di luce.

Una stanzuccia meschinamente mobigliata, ma nella quale aria e luce entrano liberamente, non fa mai tristezza.

Non dannate al buio le vostre bestie. Fate che anch'esse godano di questo bene grandissimo e che non costa nulla; la luce.

Un po' di igiene.

Che cosa vuol dire igiene?

Vuol dire lo studio della conservazione della salute.

La salute è il più gran tesoro che possa avere l'uomo!

Ma è tesoro da molti tenuto in piccolo conto.

Tutti pensano alla roba; molti mettono la loro felicità nell'accumulare quattrini.

Pochi pregiano, nel suo inestimabile valore, la salute.

I poveri malati soli sanno quanto valga e che disgrazia sia l'averla perduta.

Aver cura della propria salute, vuol dire custodire il più gran tesoro da Dio concesso all'uomo.

Fare il possibile per conservare la salute è non solo un dovere, ma anche una virtù.

Per conservare la salute è necessario sapere che cosa le possa giovare e che cosa nuocere.

Con l'ignoranza e l'imprudenza si possono tirare addosso malanni d'ogni maniera.

Ci sono poi di quelli che si rovinano la salute con le proprie mani, dandosi agli stravizi; mangiando, bevendo, fumando senza moderazione.

La passione del bere è una specie di pazzia. Strappa dal cuore ogni affetto. Il bevitore finisce per non avere altro che un desiderio: quello del vino; che un amore: quello per l'osteria.

Vino e liquori rubano ragione, memoria, forza e

salute. Beve, beve e beve e il disgraziato bevitore soffoca nel vino o nei liquori, ogni sentimento, ogni dignità.

Il bevitore non ha più famiglia, non ama il lavoro, trascura la roba. È la ruina di sè stesso e degli altri.

Non è vero che il tabacco faciliti la digestione. Esso invece la disturba; altera la circolazione del sangue e la respirazione; qualche volta anche, reca danno alla vista.

I fanciulli che si fanno vedere attorno con il mozzicone di sigaro in bocca, sono così ridicoli che è una pietà.

E ce ne sono, e si danno l'aria di uomini fatti; portano il cappello su le ventiquattro e camminano con importanza!

Duecento anni fa non si usava qui da noi, di fumare. Adesso tutti fumano; e c'è anche taluno che mastica perfino il tabacco. Pare impossibile.

In alcuni paesi, fra cui la Svizzera, i ragazzi non possono fumare sotto pena di multa.

Lavorando si sprecano le forze; e chi fa spreco di forze ha bisogno di mangiare.

Ma deve mangiare con moderazione. Mangiare a crepapelle vuol dire, fare indigestioni e attirarsi malanni d'ogni specie.

Ogni eccesso guasta; e il mangiatore si scava la fossa con i denti.

Bisogna mangiare quanto basta. Bisogna mangiare cibi sani.

Volete vivere bene e lungamente?... Siate sobri e temperanti.

Con un poco di criterio, anche il lavoratore può prepararsi cibi nutrienti e sani.

Il latte è l'alimento di maggior valore, perchè contiene in sè tutte quelle sostanze che servono per la costituzione.

Il burro fresco ed il formaggio sono assai nutrienti.

Dopo il latte, le uova sono l'alimento più nutritivo.

La carne è nutrientissima.

Non tutti però possono mangiare sempre carne di bue, di vitello, di vacca, di maiale, che è la più nutriente.

C'è della carne di minor costo che è pure nutriente; la carne d'asino e di cavallo. Hanno torto coloro che l'hanno a schifo.

C'è poi anche la carne di pecora, di capra e di coniglio.

La carne suina non bisognerebbe mai mangiarla cruda, perchè può contenere dei piccoli vermi dannosi alla salute.

Tra i cereali, cioè, il frumento, l'orzo, la segale, l'avena, il miglio, il riso, il frumento è il più nutritivo, il riso il meno.

Il pane deve essere ben fatto e ben cotto. Non deve avere nessun sapore di farina alterata; non deve contenere dei grumi; non deve avere l'aspetto lardaceo, cioè compatto e non spugnoso; la mollica non deve essere in alcuni punti ancora cruda, quasi pasta; la crosta non deve essere nera ed amara; ma d'un colore bruno e di sapore gradevole. Quanto più il pane è poroso, tanto più è digeribile.

Le patate per essere digeribili, bisogna cuocerle con latte o carne o formaggio o grasso.

Bisogna guardarsi dalle patate germoglianti. Si forma in esse una sostanza velenosa che può recare gran danno.

Le patate gelate invece, quando non sieno putrefatte, si possono mangiare senza danno.

Le verdure, le frutta, le insalate, sono pochissimo nutrienti e di difficile digestione. Sono però digeribili le verdure giovani ben cotte.

I funghi e le cipolle nutrono di più delle verdure, ma sono difficili da digerirsi.

Le droghe non nutrono, ma migliorano il gusto delle vivande, eccitano l'appetito e favoriscono la digestione.

Come bevande servono le acque di sorgente e di pozzo. Per essere buona, l'acqua deve rispondere a queste esigenze: deve essere perfettamente chiara e trasparente come cristallo e così deve conservarsi anche stando lungamente all'aria; non deve avere nessun odore e deve essere d'un sapore speciale, soddisfacente.

Bisogna guardarsi dall'acqua impura, che è causa di molte e gravissime malattie; nel dubbio, si deve far bollire, oppure filtrare attraverso alla polvere di carbone di legna.

L'acqua molto fredda può essere dannosa allo stomaco.

Il latte è la bevanda più nutritiva. Il vino, la birra, i liquori, il thè ed il caffè, sono degli eccitanti ed aiutano la digestione; ma guai ad abusarne.

Il lavoratore dovrebbe si bere del vino, ma con moderazione.

L'abuso del vino e dei liquori reca danni immensi.

Vino e liquori rubano la memoria, la forza, la salute a chi ne fa uso smodato.

Quante famiglie non si sono viste andare a ruina per il vizio del bere del capo di casa!

La sorella intelligente.

La povera Teresa morì lasciando il suo omo che le voleva bene, una figliuola di quattordici anni e una bambinella di pochi giorni.

Il padre, che lavorava in campagna, non aveva certo il tempo di occuparsi della piccina, che, poverina, chi sa in quali mani sarebbe andata a finire se non ci fosse stata la Marietta, sua sorella.

Questa, ch'era una fanciulla seria, un vero sennino, promise al padre che avrebbe lei fatto da mamma alla bimba. E si mise all'opera con tutto il cuore, ascoltando i consigli di chi ne sapeva più di lei, specialmente della moglie del medico, ch'era un' ottima signora generosa e alla mano.

E la bimba, ben tenuta, crebbe un fiore.

Le mancava il latte della mamma, povera piccina!... bisognò allevarla col latte di vacca, reso con corrispondente aggiunta di acqua e di zucchero, quasi simile al latte di donna.

La Marietta aveva cura di tenere la piccina in un ambiente d'aria buona, pura; faceva molta attenzione alla pulizia ed alla conservazione della temperatura del corpo, lavando la bimba con acqua tiepida e coprendola con abitini caldi e puliti.

Giornalmente lavata, con delicatezza, la sorellina di Marietta non dava il brutto spettacolo della testina coperta di una crosta di lordume.

La culla della piccina era sempre pulita ed asciutta.

Ella non fasciava certo strettamente il delicato corpicino della bimba, nè le teneva sul capo cuffie troppo riscaldanti.

Non permetteva che gli occhi delicati della fanciullina ed il suo udito fossero offesi improvvisamente da troppa luce o da rumori assordanti.

Non la teneva fuori troppo lungamente dalla culla, nè la lasciava seduta per delle ore.

Non la esponeva all'aria cruda nè alla polvere; le teneva ben coperto il ventre.

E la piccina cresceva rosea, paffuta, allegra.

Ben nudrita, ben riparata dal freddo, la bimba mise tutti i suoi dentini senza ammalare. Imparò a camminare senza esservi sforzata e divenne il sorriso della casa.

Marietta continuò ad avere grande cura della piccina. La lavava ogni mattina abbondantemente con acqua tiepida e faceva sì che la biancheria e gli abitini fossero sempre pulitissimi.

Le dava da mangiare pappe col latte, qualche zuppa di brodo, qualche ovo molle, latticini, farinacei ben cotti e qualche volta carne tagliata. Pane nero, patate bollite, dolciumi, vino, caffè, birra, gliene concedeva in piccolissima quantità.

La sera la metteva a letto presto, perchè i bimbi hanno bisogno di dormire molto.

Non la portava mai in luoghi rinchiusi pieni di fumo e di tabacco: non la esponeva al freddo, e non le parlava affettato.

Marietta era davvero una sorella intelligente.

*
* *

La scienza sanitaria si può riassumere in una sola parola: la nettezza. L'acqua pura e l'aria pura ne sono i principali sostegni.

—

Il moto conserva la sanità.

—

Camera terrena, corta vita mena.

—

Braccia al petto, gamba a letto.

—

Chi è al coperto quando piove, è ben matto se si muove.
Se si muove e se si bagna, è ben matto se si lagna.

—

Chi ha sanità è ricco e non lo sa.

—

Il male viene a cavallo e se ne va a piedi.

—

Per l'infreddatura ci vuole il sugo di lenzuola.

—

La tosse è il tamburo della morte.

—

Chi più mangia, manco mangia.

—

Ne ammazza più la gola che la spada.

—

Sole di vetro e aria di fessura, mandano in sepoltura.

Un po' di garbo.

Michele ha la parola aspra, i modi villani. A rivolgergli il discorso, risponde accigliato, con una specie di grugnito. A usargli una cortesia non risponde manco grazie. Non saluta nessuno; o se saluta, lo fa così ruvidamente, che pare in collera. Lo chiamano orso, porco spino, ortica.

Anche la Luisa, che è una florida giovinetta, non sa dove stia di casa il bel garbo. È ruvida con le compagne, ruvida con la maestra, screanzata con tutti e sempre. La chiamano la scontrosa e non ha amiche.

Come potrebbe averne se è rustica come un rovaio ed è sempre pronta a alzare le spalle in risposta d'una cortesia?

Michele e la Luisa non sono cattivi; tutt'altro!.... Sono solamente rustici e screanzati; e ciò allontana da loro la gente e li fa disprezzare.

Ci vuol così poco ad usare modi un poco gentili! a parlare con qualche grazia!

La stessa virtù, quando è accompagnata da cattivi modi, non ottiene nulla; anzi offende.

L'urbanità ha grande effetto e costa poco. È la meno costosa di tutte le derrate.

Le belle maniere non sono cosa vana, come credono le persone rozze; sono invece il prodotto di una nobile natura e di una mente leale.

La gentilezza è il profumo della bontà; essa avvicina gli uomini e appiana il cammino della vita.

Con le belle maniere si ottiene molte volte più che con il rigore.

Prende più mosche un cucchiaino di miele che non un barile d'aceto, dice l'adagio.

Ed è vero. Uno che si voglia far ubbedire, vi riesce assai meglio con l'affabilità che non coll'alterigia.

Quante volte una risposta garbata non spezzò la collera!

E quante altre invece un atto offensivo, una parola risentita non eccitarono l'ira!

Le buone parole acconciano i mali fatti.

Essere urbani vuol dire, fare in modo, che per mezzo delle nostre parole e delle nostre attenzioni, gli altri sieno contenti di noi.

Le cattive maniere e i modi sgarbati, possono essere causa di gravi danni.

Io so d'una fanciulla bottegaia, che scontenta ed allontana gli avventori col suo fare ruvido. Bel servigio ch'ella rende alla sua famiglia!....

Se uno vuol essere servita subito ed ella è occupata con altri, invece di pregarlo a pazientare con bella maniera, lo rimbrotta o brontola a mezza voce; fa spallucce con chi si lagna di questa o quella mercanzia, rimbecca, è sempre di cattivo umore; pare che faccia grazia a servire.

E la gente si allontana dalla sua bottega e gli affari vanno male.

La Rosina dell'ortolano è tutto l'opposto. Essa attira con la grazia, con il sorriso. Serve con bei

modi e ringrazia la gente che ha acquistato roba alla sua bottega. E la bottega è sempre piena e gli affari vanno benissimo.

E il giovinetto Vico del fattore?.... Guai a lui se non si attirasse l'affetto di quel burbero di suo zio con la dolcezza dei modi e delle risposte!.... Farebbe una vita grama, inghiottirebbe più amarezze che bocconi, piglierebbe più botte di un asino. Invece se la campa benone. È riuscito a domarlo quell'orso d'uomo, a forza di bei modi, di parole gentili.

* * *

Quei che onora suo padre, troverà consolazione nei figli, e nel giorno della preghiera sarà esaudito.

—

Colui che disprezza i propri genitori, sarà disprezzato nel mondo.

—

Il ragazzo cattivo verso gli animali, lo sarà pure più tardi verso gli uomini.

—

Non temere di versare nel cuore della madre i tuoi più intimi segreti; essa li custodirà gelosamente e ti darà saggi consigli. La madre sia il tuo primo amico e confidente; non ne troverai certo di migliori in nessuna parte.

Amare i genitori, è la prima legge della natura.

Il corpo umano.

Il corpo umano è distinto in tre parti principali, e sono le parti visibili esterne: il capo, il tronco, gli arti.

Il corpo umano, nel suo aspetto esterno, è diverso a seconda delle diverse persone.

Queste differenze da persona a persona trovano la loro causa nell'età, sesso, razza, nazione, professione, costumi, costituzione, temperamento.

La testa o capo è la parte più in alto del nostro corpo e risiede sul collo.

Nel capo trovasi ciò, che essenzialmente rende diverso l'uomo dagli animali, poichè contiene il cervello e l'apparato per la parola articolata.

Il tronco forma la massa principale del corpo umano; sopra di lui risiede la testa, ed a lui si attaccano le estremità: braccia e gambe.

Al tronco appartengono: il collo, il petto, l'addome e il bacino.

Lo scheletro è formato posteriormente della colonna vertebrale. A questa colonna si attaccano lateralmente, le rimanenti parti ossee del tronco.

Le estremità superiori o braccia, si attaccano alla parte superiore del torace, e possono colla ultima loro parte, le mani, a causa delle articolazioni, toccare tutte le parti del corpo.

L'arto si divide in: spalla; braccio; avambraccio e mano.

Gli arti inferiori, si attaccano lateralmente al bacino e si dividono in: coscia, gamba e piede.

*
* *

L'uomo vede per mezzo degli occhi, ode per mezzo degli orecchi, sente gli odori per mezzo dell'odorato, gusta per mezzo della bocca; e per mezzo del tatto prova impressioni gradevoli o sgradevoli.

L'uomo ha dunque cinque organi di senso o apparati di senso; e sono: l'apparato del senso della visione; dell'udito; del gusto; dell'odorato; del tatto.

*
* *

Gli uomini, come gli animali e le piante, posseggono una certa durata d'esistenza, durante la quale attraversano una serie di periodi, che chiamansi età, o epoche della vita.

Queste *epoche della vita* o *età*, richiedono cure speciali.

Nell'età dell'infanzia si deve avere molto riguardo alla nutrizione, all'aria, al calore, alla pulizia della pelle, ai sensi.

L'uomo bambino è come una pianta novellina.

Bisogna aver cura che cresca sano, diritto, rigoglioso, per poi diventare un albero robusto.

L'uomo risente per tutta la vita degli effetti dell'infanzia.

Quanta cura si deve quindi avere dei bambini!

L'età scolare, così per i ragazzi come per le fanciulle, richiede un nutrimento abbondante, del

moto, principalmente la ginnastica, una sufficiente durata del sonno, bagni tiepidi e freddi, vestito comodo e soffice.

L'età dell'adolescenza richiede una nutrizione semplice e non eccitante.

Il giovinetto non deve bere molto vino nè molta birra; non deve assolutamente fumare. Se è costretto a star rinchiuso molto, ha da approfittare d'ogni momento di riposo per respirare aria libera e buona. Sopra tutto deve aver cura della pulizia.

L'età *media della vita* esige che il lavoro non sia troppo continuato e seguito da riposo necessario; esige moderazione in tutto e cura della salute. Per prevenire reumatismi e raffreddori, dovrebbe l'uomo che si trova nell'età media, portare su la nuda pelle una maglia di cotone l'estate, di lana l'inverno; e buone calze ai piedi.

Nell'età della vecchiaia, l'uomo deve imparare a sopportare la debolezza e gli acciacchi. Deve essere regolato e moderato in tutto; nutrirsi con alimenti facilmente digeribili; bere un po' di vino, non esporsi al freddo.

* * *

Nei più giovini sta il vigore; nei più vecchi la prudenza.

—

Rispettando la vecchiaia, spargiamo un seme di cui raccogliamo i frutti noi stessi.

—

Onora i vecchi, che precedendoti nel cammino della vita, te ne insegnarono le difficoltà, e fa tesoro della loro esperienza e dei loro consigli.

—

Chi non fa bene in gioventù, stenta in vecchiaia.

—

Giovine ozioso, vecchio bisognoso.

—

Consiglio di vecchio e ajuto di giovine.

La vecchiaia dell'uomo onesto.

Andrea è vecchio; ha i capelli bianchi, la barba bianca; la faccia grinzosa.

È vecchio; ha passato l'ottantina. Una volta era forte e reggeva al lavoro. Ora si sente fiacco e riposa.

I suoi doveri di galantuomo li ha compiuti tutti.

Fu soldato; andò sul campo di battaglia, per l'indipendenza dell'Italia. Si diportò da valoroso. Tornò a casa con la medaglia del valore.

Quella medaglia insieme col ritratto del re, gli pendono di sopra il letto.

Fu ottimo figlio, ottimo padre. Amò il lavoro, e fece fruttare la terra a lui affidata.

Fu sempre rispettoso verso tutti e fu da tutti rispettato.

Amò Dio, la patria, la famiglia. Ora gode i frutti della sua vita onesta e laboriosa.

I figli ed i nipoti hanno per lui grande riverenza e lo trattano con riguardo.

Il curato, il medico, i pochi signori del paese gli vogliono bene, lo stimano, stanno volentieri a chiacchierare con lui.

Egli non lavora più; ma ajuta i figli ed i nipoti con i suoi consigli che sono il frutto dell'esperienza.

Non può più coltivare i suoi campi, il suo vigneto; ma si compiace di vederli produrre grani ed uva in abbondanza, perchè egli, col lavoro, ha reso la terra buona e fruttifera.

Non pota più le piante; ma gode della loro ombra e si rallegra dei loro frutti.

Il benessere della sua famiglia gli ricorda il lavoro, la sobrietà, l'economia. Ne sente piacere come d'un compenso meritato.

I nipotini che gli scherzano intorno, e gli sorridono e fanno festa, sono per lui un'allegria. Egli ama quei piccini, che sono figli de' suoi figli, ed è lieto di vederli ben vestiti, ben pasciuti. Sono figli di gente laboriosa, di gente onesta. Cresceranno anch'essi laboriosi ed onesti. La scheggia ritrae dal ceppo.

La stima della gente gli torna cara; sente di meritarla e ne è soddisfatto.

A sedere fuori dell'uscio della sua casa, nelle giornate buone, si scalda al sole e i suoi occhi si posano con piacere su i fiori del suo orto.

Il canto degli uccelli, il gorgogliare del torrentello, sono per le sue orecchie una musica soave.

Il suono delle campane lo intenerisce. Fa il segno della croce e mormora una preghiera.

Egli è vecchio; molto vecchio. Il Signore Iddio lo può chiamare da un momento all' altro. Egli è pronto. Ha vissuto facendo il suo dovere; non ha rimorsi; non ha rammarichi; non teme la morte.

* * *

Non negare mai il tuo appoggio alla vecchiezza; rispettane le canizie e circondala d'ogni premurosa cura; ne sarai benedetto.

Alla fanciulla cuciniera.

Se, mentre i tuoi lavorano fuori, tocca a te a preparare il pasto, abbi cura, prima di tutto, che in cucina ogni cosa sia pulitissima.

Scopa senza pigrizia; bada che su i muri non ci sia polvere nè si distendino ragnateli; tavola, armadio, madia, sedie, tutto sia pulitissimo. Gli utensili poi devono essere lustri, da far piacere a vederli.

Bisogna avere una grande, grandissima attenzione agli utensili che servono a preparare e conservare gli alimenti; perchè essi non di rado possono comunicare ai cibi e alle bevande delle proprietà nocive.

Le suppellettili più innocue sono quelle di legno senza vernice, di pietra dura, di vetro, maiolica, porcellana.

Tutti gli altri vasi di altri materiali possono diventare dannosi.

Si dovrebbe rinunciare assolutamente ai vasi di rame e di piombo.

I vasi di terra per essere innocui devono dare, battuti con un colpo secco, un suono chiaro; la vernice non deve lasciarsi solcare dalla punta di un coltello; le lavature e gli sfregamenti non li devono sfogliare.

Per essere maggiormente sicuri, è bene far bollire le stoviglie di terra con acqua e aceto e poi pulirle bene.

Del resto non si devono mai tenere a cuocere gli

alimenti salati o acidi, più d'un'ora in vasi di terra cotta.

Nella vernice dei vasi di terra cotta c'è del piombo, che può dar luogo ad avvelenamenti; è un veleno lento e nascosto, spesso causa di malattie di cui non sempre si capisce l'origine.

Nei vasi di rame si forma assai facilmente un veleno dannosissimo. Così pure sono pericolosi i vasi di piombo e di ottone.

Più sicuri sono i vasi di ferro, quando però il loro smalto non contiene piombo.

Bada nel preparare i cibi di non confondere il prezzemolo con la cicuta.

Se devi far cuocere i funghi sta bene attenta alla loro scelta.

Ricordati che sono sospetti i funghi che hanno un odore d'erba, lattiginoso, fetido, ributtante; una superficie umida, vischiosa, macchiata; un sapore nauseoso, astringente, amaro; talvolta dolciastro da prima, poi subito acre, pungente, bruciante, che produce un senso di stringimento alla gola; la polpa fibrosa o molliccia, acquosa, che facilmente si scompone, che spezzata, cambia colore e diventa azzurra. Sono sospetti i funghi che crescono in luoghi ombrosi e umidi, nelle caverne, nei tronchi d'alberi infraciditi. Infine sono sospetti i funghi troppo pesanti, duri, o spugnosi, che nascono sopra l'olivo, l'olmo, il fico; e i funghi a colori troppo vivi.

Sono buoni i funghi cresciuti in luoghi scoperti ed esposti al sole: sui margini delle selve, nelle siepi, fra i cespugli e nei prati. Questi funghi tra-

mandano un odore quasi di mandorle amare, di farina fresca, perfino di rose; hanno un sapore di nocciole, non acerbo nè astringente o acidissimo; presentano una polpa di mediocre consistenza, che tagliata, non muta colore; infine non hanno la superficie untuosa, vischiosa, nè colori troppo sbiaditi o troppo vivi.

Gli alimenti possono acquistare delle proprietà velenose, e allora produrre malattie e magari la morte.

Ciò succede per la formazione in essi di sostanze velenose.

Possono essere velenosi i salati quando contengono dei piccoli animali, come le trichine.

Il formaggio grasso può esso pure essere velenoso, ma di rado. Il veleno del formaggio produce dolori allo stomaco, difficoltà della digestione, vomito, vertigini, deliqui e crampi.

Le patate germogliando sviluppano una sostanza velenosa. Bada di non far cuocere mai le patate germoglianti.

E sopratutto sta attenta alla pulizia. La scopa, l'acqua, lo strofinaccio devono essere amici della fanciulla che sta in cucina.

Imprudenza.

Nel paese s'era sviluppata la scarlattina; brutta malattia della quale molti sono vittime.

Aveva cominciato a colpire una bella fanciulletta, la Luisina del fabbro.

Era tornata a casa dalla scuola con la faccia rossa e il male di gola, che inghiottiva difficilmente.

Messa a letto le era subito entrata la febbre; un febbrone, che scottava a starle vicini.

Il medico aveva ordinato, che la si tenesse in una camera dall'aria pura e abbastanza calda, che le si desse del latte e sopra tutto, si tenessero lontani gli altri fanciulli.

Ma c'erano delle mamme che scrollavano le spalle alle raccomandazioni del dottore. E, ostinate, volevano visitare la malata, magari con i piccini in braccio. « Si starebbe freschi se si desse retta a tutto quello che predicano i medici! » — si dicevano l'una l'altra.

Ma intanto uno dei piccini portati nella camera della malata, fu preso lì per lì dalla scarlattina; e, siccome fu esposto all'aria un po' cruda del mattino, morì.

Fu visitato mentre era malato, fu baciato dopo morto; e successero altri casi di scarlattina.

« Ma non capite — disse il dottore a un gruppo di donne — non capite che siete voi la causa per cui il male si propaga?... Che bisogno c'è di cac-

ciarvi da per tutto?... che bisogno c'è di andare a curiosare in casa degli altri?... Pei malati è necessaria la quiete; e quando c'è chi li assiste, le visite fanno più male che bene. La scarlattina è malattia contagiosa, cioè una malattia che si attacca; e andare a toccare, a respirare il fiato d'un infermo di scarlattina è quanto volere prenderla. Che, capite o non capite? »

E il buon medico si spolmonava a predicare prudenza.

« Non si dice di essere egoisti — soggiunse — e per l'amore della propria pelle uno non deve rifiutare i soccorsi necessari ai malati. Ma di gente buona e generosa che si offre di curare i malati non c'è penuria, grazie a Dio!... E quando al letto d'un infermo c'è una brava donna o un bravo uomo, che si sacrificano a fare da infermiere e si assoggettano a stare segregati dagli altri, proprio non c'è bisogno, che i curiosi che ficcano il naso da per tutto, propaghino il male ».

Quella smania di cacciarsi nelle case dove erano de' malati, proprio seccava e impensieriva il dottore.

E una domenica, dopo il Vespro, che si trovava a prendere il fresco seduto sul muricciuolo del sagrato, insieme col falegname, l'organista, il fattore del castello e alcuni altri, pregò che persuadessero le loro donne, le loro figliuole e sorelle a stare lontane dai malati di malattie contagiose; di avere riguardo non solo alla propria salute, ma a quella di tutti.

E disse delle principali malattie contagiose.

Il vaiuolo, che si prende tanto facilmente ed è ma-

lattia terribile. La scarlattina, del cui contagio pur troppo si aveva una prova. Il morbillo, il grippe o influenza, la tosse ferina o canina, il tifo, il colera. Tutte malattie pericolose, che devono essere curate con rigore e che si ha il dovere sacrosanto di non propagare.

Il modo migliore per preservarsi dai contagi, è quello di evitare le occasioni ed i luoghi che rendono possibile un' infezione. In molte circostanze si può distruggere la sostanza infettiva per mezzo, per esempio, dell'acido fenico. Ma una delle prime cure d'aversi in caso di malattie contagiose, è la pulizia. Quanto più l'uomo è pulito, tanto più sana e lunga sarà la sua vita. Per strappare dalla terra le epidemie, bisognerebbe che gli uomini avessero speciali riguardi alla pulizia ed alla purezza dell'aria, specialmente dell'aria della propria casa. Ma anche la pulizia non val nulla per gli imprudenti che vogliono ad ogni costo toccare gli ammalati e respirare il loro alito. Vi ripeto, amici miei, esigete dalle vostre donne un po' di prudenza, se non volete che il cattivo male entri nelle vostre case!

Coraggioso.

Il lago era grosso, nero, minaccioso. Certe onde che facevano paura. E sopra il lago un ammasso di nuvole che correvano, si inseguivano; nuvoloni neri, nuvolette bianche frastagliate. Dalle gole dei monti il vento soffiava rabbiosamente; tuonava; lampeggiava; tutto annunciava una tempesta.

Su la riva un gruppo di gente guardava atterrita una fragile barca, che tentava di toccar terra e sempre veniva respinta dalle onde.

In quella barchetta erano due giovini pescatori, partiti fin dal mattino. « Tonio! Pedro! » — gridavano dalla riva due povere donne.

Erano le madri.

« Tonio! Pedro! » — urlavano due uomini; i padri.

« Coraggio!... remate!... resistete alle onde! »

La barchetta era lì a pochi metri di distanza. Fu buttata una corda; ma non potè essere afferrata; e la barchetta fu cacciata indietro. I remi correvano su le onde; li avevano perduti.

« Aiuto! — si udì gridare.

« Andiamo! » — dissero i due uomini, i padri; e saltarono in un burchiello.

Ma tremavano tanto, erano così sfatti dallo spavento, che non riuscivano a staccare la barca.

« A me! » — gridò loro una voce.

E un giovine alto e robusto, saltò nel burchiello;

fece uscire i due uomini, prese i remi e via a lottare colle onde con forza prodigiosa.

Giunse appena in tempo. I giovani pescatori, senza remi, nella barca che faceva acqua per tutto, erano lì per venire inghiottiti. Saltarono nel burchiello del loro salvatore e giunsero a riva, fra le grida della gente.

Il sindaco, il maestro, il parroco, che erano usciti inquieti per il pericolo che correvano i pescatori, strinsero la mano al giovine salvatore, che era un fabbro, un bravo e onestissimo operaio.

« Sei un giovine coraggioso! » — gli disse il sindaco.

« Sei generoso e Dio ti benedirà! » — soggiunse il parroco.

Le madri dei salvati lo baciarono con riconoscenza; i padri lo guardavano con gli occhi lagrimosi.

Tutti avevano per lui una parola, una lode.

E lui, il bravo giovine, sorrideva dicendo: « Che cosa ho fatto finalmente?... il mio dovere!... O che doveva per amore alla mia pelle lasciar andar alla mal'ora due camerati? »

La tempesta era scoppiata con uno scroscio d'acqua impetuoso. Tutti corsero a casa, a ripararsi. Ed ognuno quel giorno benedisse al coraggioso atto del giovine fabbro.

Temerario.

Carlo, il figliuolo dello scaccino, per fare il bravo non aveva il compagno.

Affrontava i pericoli per il gusto matto di destare ammirazione, magari anche paura.

Non era coraggioso; era temerario. Ora fra il coraggio e la temerarietà passa la stessa differenza che fra la generosità e la vanità.

Di solito, coraggioso è colui che si mette volontariamente nel pericolo per amore del prossimo. Come uno che affronta le fiamme d'un incendio per salvare un vecchio, una donna o un bambino; come uno che si butta nell'acqua per salvare un disgraziato che sta per affogare.

Temerario invece è colui che si caccia nel pericolo senza nessuna necessità; così per spuntare un capriccio, per cavarsi una voglia, spesso anche per essere applaudito.

Carlo è di questo numero. Egli è capace di camminare sul comignolo d'un altissimo tetto, per il gusto di vedere giù la gente spaurita a guardarlo e di udire i loro gridi. È capace di attraversare le fiamme d'un falò, per sentirsi battere le mani dai monelli.

Un giorno, che c'era un temporalone tutto lampi, tuoni e raffiche rabbiose, si arrampicò sopra un'alta pianta e lì stette impassibile a far da parafulmine, diceva lui.

Dovette scendere alle preghiere del Curato accorso ad impedire la pazza imprudenza.

« Questa tua vanitosa mania, ti farà finir male! » — gli disse varie volte il maestro.

E finì male davvero.

Aveva sentito dire d'un nido d'aquila, su su, in alto, fra le roccie del monte, in un crepaccio, a picco del torrente.

« Voglio arrampicarmi fin là e rapire gli aquilotti! » — disse ai compagni.

E un mattino, ch'era appena spiovuto e si scivolava sul musco e sui sassi, invece di andare a scuola, prese per il viottolo della montagna e su.

Giunse al punto dove il nido stava nascosto fra le roccie taglienti.

Al fruscìo ch'egli fece, una grossa aquila si levò, e volò alta nell'aria. Il nido era libero; non c'erano che gli aquilotti implumi.

Il piccolo temerario, abbrancandosi alle sporgenze, agli sterpi, riuscì ad afferrare un aquilotto, e stava per stendere la mano per rapirne un altro, quando gli scivolò il piede su la pietra e rotolò giù. Per fortuna una macchia di nocciuoli, folta ed intrecciata gli impedì di precipitare fino al basso. Per fortuna passarono in quel punto dei mulattieri, che alle sue grida accorsero e lo trassero su la via.

Ma nella caduta s'era spezzate tutte due le gambe. Dovette purgare la sua pazza bravura con vari mesi di dolori e di letto; e rimase storpio.

A vederlo ora camminare con le gruccie, lui, che era un pezzo di ragazzone robusto e forte, fa proprio pena.

Ma vi è chi mormora: « colpa sua!... ha voluto fare il bravo!... fu sempre temerario come un pazzo! »

Chi ha goduto sgoda.

Chi vuole l'uovo fresco, soffra lo schiamazzare della gallina.

Non c'è altare senza croce.

Non si può avere la carne senz'osso.

Ogni legno ha il suo tarlo.

*
* *

Cuor forte rompe cattiva sorte.

Buona incudine non teme martello.

Con un colpo solo non si abbatte la quercia.

Chi non soffre non vince.

A chi vuole, non mancan modi.

Imprendi e continua.

Ogni vento non scuote il noce.

A nullo luogo viene, chi ogni via che vede, teme.

La fatica promette il premio e la perseveranza lo porge.

Soccorsi, non confusioni.

Le disgrazie sono sempre pronte, e bisogna prepararsi ad affrontarle, e a rendersi utili in caso di necessità.

Non fare come di solito succede nei villaggi; che quando a un poveretto capita un malanno, tutti accorrono, e si sbracciano e gridano, e levano l'aria d'intorno al poveretto che sta male, e gli accrescono il malore con il fracasso.

È necessario conoscere, almeno all'ingrosso, il modo con cui comportarsi davanti ad individui improvvisamente colpiti da malore, o feriti per di sgrazia.

Si tratta di qualcuno colpito da deliquio?..... Voi lo vedete diventare pallido, lo sentite freddo, e vi casca dinanzi con polso e respiro appena sensibili?

Mettetelo subito in posizione orizzontale, scioglietegli il vestito, che non sia stretto da nulla; fate che respiri dell'aria fresca, aprendo le finestre, le porte; spruzzatelo con acqua fredda; bagnategli la fronte e le tempia con aceto o acqua di Colonia; tenetegli sotto il naso dell'ammoniaca, delle penne o dei capelli abbruciati; eccitategli lo sternuto.

Se il deliquio dura, e il medico tarda a venire, fategli dei bagni caldi alle mani ed ai piedi, sfregategli con la spazzola il cavo dei piedi, mettetegli un senapismo alla bocca dello stomaco. Quando il poveretto caduto in deliquio, mostra di rinvenire,

con qualche leggero singulto, sospiri, sbadigli, e gli ritorna il calore, e le labbra gli si arrossano, dategli da bere dell'acqua fredda, e fate che rimanga ancora per lungo tempo tranquillo, coricato o semiseduto.

* * *

Un giorno un povero pescatore, non so come, cadde nell'acqua. Fu prontamente soccorso da un giovine barcaiuolo che lo vide dalla riva. Ma strascinato a terra, il pover omo, pareva morto.

Per fortuna, il farmacista era lì. Alla gente accorsa, che si aggruppava intorno al disgraziato, ordinò di allontanarsi; non si tenne presso che tre o quattro uomini. Per prima cosa pulì diligentemente il naso, la bocca, la faringe dal fango, sabbia, acqua che vi si trovava. Poi trasportò il paziente aiutato da due uomini in un vicino locale abbastanza caldo, ove lo svestì senza scosse tagliando i panni; quindi lo coricò in modo che la parte superiore del corpo pendesse alquanto a basso, perchè l'acqua potesse uscire dalla bocca; lo rialzò quindi, di modo che il capo restasse un po' alzato e le gambe pendenti. Allora, con panni caldi asciugò il poverino e lo avvolse in coperte di lana. E siccome pareva morto, cominciò a lavargli la cute con aceto, a fregarla con la spazzola, a batterla; gli solleticò il naso, cercò di farlo sternutire facendogli odorare sostanze odorose; gli mise dei senapismi alla fossetta della stomaco. Quando Dio volle, il poverino si scosse e gli tornò a serpeggiare la vita nelle vene.

*
* *

Vi accade di trovarvi dinanzi a un poverino colpito dal fulmine?

Svestitelo prontamente in un luogo d'aria fresca e mettetelo in posizione semiseduto, ravvolto in coperte calde. Poi fate di richiamarlo alla vita come si fa con chi è caduto in deliquio.

*
* *

Durante un inverno terribile, che l'aria gelava il fiato su le labbra, un montanaro fu colpito da congelazione e portato giù a braccia. Il Curato aperse la sua casa all'infelice e gli si fece attorno con le prime cure. Prima di tutto, fece che il malato fosse adagiato in una camera non riscaldata. Lo svestì, lo coperse, fino alla bocca con la neve; e di mano in mano che questa sgelava, ne sostituiva dell'altra fino a che la pelle si disgelò e gli arti tornarono mobili. Quando un poco di calore cominciò a farsi sentire nella pelle, tolse la neve e fregò il corpo con dei panni freddi. Intanto fece mano mano innalzare la temperatura dell'ambiente; quindi fece prendere al malato un bagno tiepido, e lo fece rinvenire.

*
* *

Se per taglio o altro, da una parte ferita del corpo, esce il sangue in piccola quantità, si può far cessare coll'applicazione del freddo; acqua o neve o ghiaccio.

In caso poi di emorragia molto forte, quando cioè dalla ferita esce il sangue a zampilli, si comprima la stessa ferita con un dito ben pulito o con qualche altro oggetto pulito che venga alla mano, fino all'arrivo del chirurgo che si manderà tosto a chiamare.

In caso di ferita da taglio, da punta, di contusioni, di enfiagioni, di storsioni, lussazioni, fratture, scottature e congelazioni, un mezzo che bisogna raccomandare è il freddo, per mezzo d' una vescica ripiena d' acqua fredda, di neve o di ghiaccio.

Sui punti feriti, si badi non mettere la tintura d' arnica, perchè a questo modo, si può facilmente avere una forte infiammazione.

Nelle distorsioni, cioè quando colui che si fece male, può muovere benchè con dolore la parte colpita, si guardi bene di stirare l'arto malato, perchè ne può venire del pericolo. Per combattere una distorsione, il modo migliore è di tenere l' articolazione malata in riposo, coperta da impacchi freddi, fino a che sia scomparso il dolore. Allora la si avvolga per qualche giorno, nella flanella.

Trattandosi di lussazioni, quando cioè riesce impossibile qualunque movimento dell' articolazione, e si soffre ad ogni movimento, conviene subito chiamare il medico o il chirurgo. Bisogna guardarsi dal mettersi nelle mani degli ignoranti conciaossi, i quali finiscono poi col lasciare il membro fuori di posto e renderlo inservibile per tutta la vita.

Se uno ha la disgrazia di fratturarsi un osso, intanto che si chiama il chirurgo, metta l'arto offeso sopra un sostegno ben solido, sì che non possa

muoversi e recar dolore, e al posto della frattura ponga degli impacchi freddi.

Nelle scottature riesce assai vantaggioso l'uso di impacchi freddi; più tardi si fascia il luogo malato con ovatta o tela di lino vecchia ed usata, spalmata con acqua di calce e olio di lino; la quale acqua dovrà essere cambiata con frequenza.

Ricordate poi, sopra tutto, che in ogni paese c'è il medico, lì apposta per recare i suoi soccorsi in caso di bisogno. E se vi capita di farvi del male, non indugiate a chiamarlo, che ve ne potrebbero venire dei guai serii.

* * *

Siete pinzati da una vespa, da un' ape, da un calabrone?.... Per prima cosa estraete il pungiglione dell' insetto, se fosse rimasto dentro la ferita; poi versatevi qualche goccia di ammoniaca e applicate pezzuole d'acqua fredda.

Vi siete feriti e il sangue scola abbondante?..... Comprimete la ferita con le mani o con battuffoli di cotone in fiocchi o con pezzuole compresse, tenendo avvicinati i margini della ferita e sovrapponendo poi una fasciatura compressiva, stretta.

Nei casi di sangue dal naso, quando non volesse smettere, sarà utile bagnarsi la fronte e le tempia con acqua fredda; respirare anche acqua dal naso, tener la testa alta e le bracccia alte. Che se il sangue continuasse, bisogna chiamare il medico.

È facile, pur troppo, che una persona, specialmente vecchia, venga lì per lì colpita, da apoplessia.

In questo caso bisogna subito sollevare la persona colpita e metterla a sedere o coricarla con il capo sollevato. Poi le si mettono sul capo, delle pezze ripiegate bagnate nell'acqua fredda, dei senapismi alle gambe e anche le si fanno pediluvi caldi. Si deve avere l'avvertenza di non mai dar molto da bere ai poveretti colpiti d'apoplessia, perchè il liquido non inghiottito, potrebbe impedire la respirazione, già per sè difficile. Se tardasse a venire il medico e lo stato continuasse grave, è consigliabile l'applicazione di sanguisughe dietro le orecchie.

*
* *

Durante l'estate, quando fa molto caldo e il sole brucia, non è difficile il caso di qualche infelice colpito da insolazione. Il poveretto, in tal caso, è preso da forte mal di capo, poi da vertigini, e ad un tratto, cade a terra privo di sensi, con il viso acceso, gli occhi spalancati, il respiro breve, affannoso. Chi fosse presente a quello improvviso malore, dovrebbe tosto trasportare il disgraziato in luogo fresco od almeno all'ombra, slacciargli gli abiti, spruzzargli il viso con acqua fredda, applicare compresse fredde, o meglio una vescica con ghiaccio, sopra il capo. Appena si sia un poco rimesso, gli si possono dare bevande rinfrescanti; non però troppo abbondanti e non spiritose.

*
* *

Con un malato preso da convulsioni, bisogna, sempre in attesa del medico, fare così. Coricarlo

supino, con la testa sollevata, slacciare i vestiti, afferrare, senza però impedire i movimenti, le mani ed i piedi per evitare che si faccia del male, spruzzare la faccia d' acqua fredda, far annasare aceto o ammoniaca, applicare compresse fredde sul capo. Non si deve mai dar nulla da bere o da mangiare prima che la persona abbia riacquistati i sensi. Dopo l' accesso, il malato bisogna lasciarlo solo e tranquillo.

*
* *

Ma in qualunque caso di disgrazia, ricordate, che la prima cosa da farsi è di correre in cerca del medico.

E nel frattempo si adoperi chi meglio può senza affidarsi mai ai così detti *mediconi*, che spesso sono causa di mali gravissimi, mortali.

Avvelenata.

A sedere dietro il molino, la piccola Rosa badava al branco di porcellini bianchi, affidati alle sue cure.

Faceva un caldo che si coceva. I porcellini grufulavano grugnendo nella pozzanghera.

Rosa, sgambucciata, con i capelli al vento, le braccia e le spalle nude, volle cercare frescura nelle piante che crescevano all'ombra, dietro il molino. Aveva sete; aveva una gran voglia di cacciarsi in bocca qualche cosa di fresco che le disseccasse la gola riarsa.

Fra le piantine che formavano una macchia arruffata e umidiccia, ne vide una carica di piccole bacche come ciliege.

Vederle, coglierle, mangiarle fu un punto solo.

Ma non tardò molto a sentirsi male; oh, tanto male che le pareva di morire, povera figliuola!....

Si strascinò a casa alla bell'e meglio, dimenticando affatto i porcellini.

La mamma, che risciaquava il bucato nella corrente, a vedere la sua piccina pallida, stranulata, che si reggeva a fatica, fu presa da subito spavento e mandò tosto per il medico.

Ma il medico abitava un pajo di chilometri lontano. O intanto che si faceva poi che la piccina peggiorava a vista?

La povera donna corse a chiamare un signore

che villeggiava lì presso in una casina isolata insieme con la famiglia.

« O che sarà mai?... che sarà mai? » badava a gemere la povera donna.

Il signore seppe dalla piccina che il male l'aveva presa poco dopo aver mangiato certe bacche d'una certa piantina che cresceva dietro il molino. Nella tasca del grembiule della bambina, c'erano ancora alcune bacche. Il signore le prese in mano e disse: « Sono bacche di belladonna! Si tratta di avvelenamento! »

Prese una piuma e cercò di solleticare la gola della povera piccina; poi le diede a bere dell'acqua calda salata, e ottenne che la poverina si liberasse con il vomito. Poi le confortò lo stomaco con dell'acquavite.

Quando venne il medico, il pericolo era scongiurato.

« Ma perchè — osservò il signore — nelle scuole non si insegna ai fanciulli a conoscere ed a schivare le piante velenose? »

Guardatevi dalle piante velenose.

Nei luoghi incolti e paludosi, si trova spesso una piantina, che tiene del trifoglio e del prezzemolo. Questa piantina è la cicuta: veleno terribile per gli uomini e per molti animali.

Solo l'asino può mangiare la cicuta senza danno.

La cicuta è pericolosa assai, per la ragione che somiglia al prezzemolo.

Ma in caso dubbio si capisce tosto la differenza fra la cicuta ed il prezzemolo, stropicciando la piantina.

Il prezzemolo dà un buon odore; la cicuta dà un odore nauseante.

La cicuta è dannosissima; in piccola quantità, produce vertigini, mal di capo, nausea; trangugiata in quantità dà il delirio e la morte.

Un' altra pianta della quale conviene guardarsi è la Rosa di Natale o *elleboro*.

Si chiama Rosa di Natale perchè fiorisce appunto in quel tempo.

I piccoli montanari, che amano l'ombra e la frescura delle vallate, si guardino da questa pianta, che dà colori rossi e vivaci. È pianta molto velenosa.

Le piccole guardiane d'oche o di porcellini, i piccoli mandriani, imparino a conoscere ed a schivare il giusquiamo.

È una pianta dalle foglie vischiose e l'odore cattivo; ed è velenosissima.

Cresce solitamente fra le macerie, fra le ruine dei vecchi castelli, delle chiese, dei conventi lasciati andare alla mal'ora.

Ci sono anche dei fiori, i quali, messi in bocca, danno bruciore, gonfiezza e perfino delle ulceri. Così i fiori dell' Oleandro, dei Ranuncoli dorati, delle Clematidi di siepe e molti altri.

Prima precauzione contro tali pericoli, sarebbe quella di non avvicinare mai alla bocca e molto meno inghiottire, erba o fiori o bacche che non si conoscono.

La golosità è causa di grandi e gravi danni. Ed i fanciulli che hanno la brutta abitudine di voler tutto assaggiare, vanno spesso incontro a pericoli gravissimi.

Sangue freddo.

Michela, la figlia della vedova, smaniosa d'imparare, andava assiduamente alla scuola serale; e faceva tesoro degli insegnamenti della maestra.

Di giorno, la povera figliuola, doveva lavorare per vivere; e andava ad opra, oppure per legna nel bosco o sui monti.

In una giornata calda, afosa, ella era appunto, fin dal mattino, andata in montagna, per falciare l'erba del ciglio del burrone.

China sul pendio pericoloso, falciava l'erba stenta che cresceva fra le pietre. Falciava e falciava, non badando al sole che le scottava il dorso, al sudore che le docciava dalla faccia e dai capelli.

Ad un tratto sentì pungersi un dito; guardò, e vide una vipera, che si staccava allora dalla ferita fatta e guizzava giù fra l'erba della china.

Michela si sentì scorrere un brivido alla vita; ma non si perdette d'animo. Ricordò i suggerimenti della maestra; sapeva che la sua bocca e le sue labbra erano sane, senza manco una screpolatura.

Mise il dito in bocca e succhiò la ferita. Poi la lavò con cura, nel ruscello lì presso; corse al casolare d'un pastore, a poca distanza, e si fece dare dell'ammoniaca, che i montanari tengono sempre in casa e ne versò alcune goccie su la ferita e ne prese pure qualche goccia per bocca. Poi, per mag-

giore precauzione, fece arroventare un ferro e cauterizzò la piccola ferita. Stette un poco in pena per le ventiquattro ore seguenti.

Passate queste, fu sicura che il pericolo d'avvelenamento era scomparso, e si mise tranquilla.

Ogni persona, che deve lavorare nei boschi o su per i monti, dovrebbe sempre tenersi in dosso una piccola boccetta con dell'ammoniaca. Qualche volta il pronto rimedio scongiura un male grave

Un po' di previdenza non costa molto e può recare grandissimi vantaggi.

Chi si contenta gode.

Coca!.... Così la vecchia Marta chiamava la sua bella gallina.

E nel chiamarla raddolciva la voce come se si fosse trattato d'una figliuola prediletta.

La povera vecchia Marta non aveva nessuno al mondo e voleva un gran bene alla sua gallina, che aveva raccolta quand'era un pulcino lungo la via, per certo perduta da qualche contadino mentre andava al mercato alla vicina borgata.

E Coca cresciuta e diventata una gallina bellissima, di natura mite e domestica, ricambiava l'affetto della padrona, non le si staccava mai dai panni.

Marta abitava un casolare che dava su la campagna; un casolare, quasi nascosto alla vista, da un folto di piante che gli crescevano d'intorno.

Durante l'estate, la vecchina si metteva a sedere su la soglia dell'uscio, e filava e filava....! La filatura e quel poco d'orticello erano la sua vita, povera donna!

E Coca le stava presso, beccuzzando accovacciandosi; non si scostava mai.

La buona, affezionata bestiuola, si contentava di razzolare lì presso la padrona, rispondendo alle sue parole con un, co...! co...! co...! espressivo.

A turbare quella tranquillità, un cattivo genio

prese le forme d'una gazza e s'installò tra le fronde d'un castagno, lì, proprio dinanzi al casolare.

E la gazza, nel suo chiacchierare pettegolo, prese così, come parlando al vento, a cantare la libertà, la compagnia, il piacere.

La libertà in un grande campo, fra esseri della propria specie, nell'abbondanza d'ogni bene di Dio. Ella sapeva di un luogo, a poca distanza, solo al di là del fossato, ove, galli, galline, oche, anitre se la godevano nel prato immenso, servendosi di bocconi ricercati, squisiti, cantando in coro, divertendosi in mille modi.

Ella sapeva della felicità di quegli esseri, ben nudriti, lieti di libertà e d'abbondanza. Quella era una vita!

Ella conosceva anche una gallinella bellissima, che per ignoranza di tutto, si accontentava d'un angolo oscuro della compagnia d'una vecchierella. Quella gallinella bellissima, in quel prato immenso sarebbe stata accolta con festa; avrebbe goduto piaceri sopra piaceri.

Perchè quella gallinella non cercava di godere un poco?... Perchè non correva in mezzo ai suoi simili, che l'avrebbero ammirata e ben voluta?...

Questo canto, la gazza lo ripeteva varie volte al giorno, e la povera Coca l'ascoltava e finì per esserne turbata.

— « Provare non è poi la fin del mondo! » disse un giorno.

Aspettò che la vecchia fosse via, e volò dalla finestra aperta; volò schiamazzando fino al prato delle meraviglie.

La gazza non aveva mentito. Quel prato formicolava di galline, oche, anitre, tutto un popolo di volatili.

La gallinella sbattè le ali, felice della novità.

Un grosso gallo padovano le corse tosto vicino ad inchinarla alla sua maniera.

Qualche gallina si rivolse a guardarla ammirata.

La gallinella cominciava appena a gustare un certo piacere, quando echeggiarono per l'aria due colpi di fucile e due grossi cani corsero a mettere lo scompiglio nel prato.

Fu un fuggi fuggi, uno schiamazzare, un gridare di spavento.

Coca si nascose nel folto di una siepe, presso una gallina nera.

— « Succede sempre così in questo luogo? » le chiese tutta tremante.

— « Oh spesso! » sospirò la gallina nera.

— « Oh allora io torno a casa! » pensò la gallinella « Là vi è la pace!... e... chi si contenta gode ».

E tornò infatti al casolare.

— « Perchè? » le chiese la gazza « perchè torni subito? »

— « Perchè — rispose la gallinella beccuzzando la sottana della padrona. — perchè qui v'è la pace e là il pericolo. E poi..... chi si contenta gode!.... Cot cot codèe! cot codèe! cot codèe! » gridò all'aria d'intorno, razzolando con gioia nel piccolo tratto di terra fra la soglia del casolare ed il campo.

E la gazza dovette convenire d'aver cantato al vento. E dovette convincersi che la gallinella aveva ragione; difatti, chi si contenta gode.

Consigli.

Ci sono fanciulli e giovinetti, che alla scuola ci vanno appena la sera oppure la domenica.

Non hanno potuto finire le classi elementari per darsi ad un mestiere; e mentre molti dei loro compagni sono ancora scolari, essi sono piccoli operai.

Sono piccoli operai e già si guadagnano una piccola giornata.

Ora, questi fanciulli, che passano il giorno lavorando, hanno l'obbligo di badare alla loro salute e di fare di tutto per conservarla. Hanno l'obbligo di premunirsi contro i mali che loro possono venire dal mestiere che esercitano.

Così i piccoli operai, che sono esposti ad un'aria impura, mescolata con polvere, con vapori o fumo, o gas, devono avere gran cura dei loro polmoni. Prima di tutto devono badare a ciò: che i locali dove lavorano siano spaziosi e aperti per lasciare luogo alla ventilazione. Poi devono usare la massima pulizia e respirare più spesso e più fortemente che possono, l'aria libera e fresca.

La polvere è dannosa, ed è molto più dannosa quando è fine e ruvida.

Bisogna anaffiare spesso e abbondantemente i locali del lavoro, lavarsi di sovente la bocca, non parlare molto, non cantare.

Con frequenti lavature con acqua tiepida devono

preservare gli occhi dalle infiammazioni. E fare dei bagni, delle lavature generali, delle fregagioni; tenere insomma la pelle assolutamente pulita.

Siete voi esposti, per il vostro lavoro, a grandi calori?... sudando molto, perdete molta acqua, dal sangue. Dovete riparare a queste perdite col bere molto, acqua, birra leggera, bevande leggermente acide, ma mai spiritose. Poi dovete respirare più spesso che potete, aria fresca, ma non mai fredda. La vostra pelle, diventerà ruvida a causa del molto sudare; lavatela abbondantemente e di tanto in tanto, sfregatela con del grasso. Il vostro abito poi sia comodo e leggiero, e dopo il lavoro, sarà bene lo cambiate con uno un poco più pesante.

Dovete invece lavorare nel freddo e nell'umido?.. Usate abiti opportuni; caldi, impenetrabili; nutritevi bene e sopratutto, muovetevi molto.

Se andate alla fabbrica degli zolfanelli, dovete lavarvi e risciacquarvi la bocca con acqua di calce. Vi insegnerà a prepararla il farmacista o il medico. E ai primi sintomi di malessere, abbandonate per lungo tempo il lavoro.

Il piombo e i suoi preparati, specialmente la biacca, possono recare danni a molti operai che li adoperano. Contro un tale avvelenamento ci sono delle regole.

In primo luogo, si ha da badare a ciò, che il locale dove si lavora, sia ventilato. L'operaio poi deve risciacquarsi frequentemente la bocca, lavarsi i denti e lavarsi le mani specialmente prima di mangiare. Avverta però di non lavarsi nel luogo dove lavora.

Abbia poi una grande pulizia della pelle e dei vestiti e mangi cibi abbastanza nutritivi e di non difficile digestione.

I fanciulli e le fanciulle, che per il loro mestiere sono obbligati a stare molto seduti, devono avere l'avvertenza, di alzarsi di quando in quando, e, se è possibile, continuare per un poco il lavoro stando ritti. Evitino di restringersi nei vestiti e di stare troppo curvi.

Dopo il lavoro poi, passeggino, corrano, facciano delle passeggiate; se hanno l'orto, lo zappino o annaffiano. Facciano del moto, insomma.

Le fanciulle ed i fanciulli che sono obbligati di stare in posizione curva, debbono ogni tanto drizzarsi, stirarsi fortemente, aspirare abbondantemente dell'aria fresca.

Coloro che devono lavorare stando ginocchioni, badino di proteggere i loro ginocchi con cuscinetti o anelli imbottiti.

Gli operai e le operaie che devono stare sempre in piedi, dovrebbero moversi di frequente, principalmente muovere le gambe.

Per tutti i piccoli e le piccole operaie, la sera, dopo la giornata di lavoro, sia il momento di riposo, di svago.

Ritrovatevi tutti insieme nella piazzetta del villaggio, o lungo le vie fra i campi; disfogate i polmoni, chiacchierando, ridendo; sgranchite le gambe, le braccia giuocando e correndo; date al vostro corpo il ristoro dei liberi movimenti.

Utile abitudine.

Che il commerciante, il bottegaio abbiano da notare quanto spendono e quanto guadagnano, si capisce.

Se non notassero giornalmente con precisione ogni soldo speso e ogni soldo guadagnato, nei loro affari succederebbe un guazzabuglio!

Ma non solo i commercianti, i bottegai, dovrebbero avere la necessaria, la utile abitudine di notare tutto.

Sarebbe ottima cosa che anche l'operaio, la sera, prima di coricarsi, notasse sopra un piccolo quaderno, le spese fatte, i guadagni avuti.

O se l'operaio non vuol saperne di ciò, lo faccia la sua moglie, o la figliuola maggiore.

Il coltivatore poi ha somma necessità di avere il suo bravo registro, per tener conto delle vendite e delle compere che fa.

I conti fatti a memoria presto si dimenticano; o se non si dimenticano, mancano di precisione e sono causa di confusioni e spesso di malumori.

Un buon registro è uno specchio degli affari.

Senza conti chiari e precisi il coltivatore fa come il cieco, che si avventura fuori, senza bastone.

Un po' d'aritmetica, tanto da saper fare la somma, la sottrazione, la moliplica e la divisione, alla scuola l'avrete imparata.

Servitevi dunque dell'aritmetica, per tenere in ordine i vostri affari.

L'economia senza ordine è una virtù che si sperde nell'aria.

E la chiave dell'ordine, per un coltivatore, è un po' d'aritmetica.

FINE.

INDICE

La nostra patria . . . . . *Pag.* 7
Dio . . . . . » 10
Le piante . . . . . » 12
L'orto e gli animali nocivi ed utili . . . . . » 16
L'orticello del sartore . . . . . » 19
Una prima colpa . . . . . » 20
Massime morali . . . . . » 23
Favola — Bisogna essere riconoscenti . . . . » 26
Cose utili a sapersi — Suggerimenti intorno al temporale, ai cani, al mal d'occhi, al vajuolo . » 28
Il lavoro . . . . . » 32
Non stare in ozio . . . . . » 34
Il pollaio — Modo con cui deve essere tenuto — Pregiudizj riguardo alla pipita . . . . . » 36
Non siate creduloni — Pregiudizj popolari . . . » 40
La vecchia medicona . . . . . » 44
Fra i colombi — Modo di tenere la piccionaja . » 46
Per due galline faraone . . . . . » 50
La guardiana dei tacchini — Modo di allevarli . » 54
La Nazione — Idee generali . . . . . » 57
La casa di Rocco — Igiene dell'abitazione . . . » 60
L'aria — Avvertimenti igienici . . . . . » 63
La luce — Avvertimenti igienici . . . . . » 66
Un po' d'igiene — Idee elementari . . . . . » 67

La sorella intelligente — Come devono essere tenuti i bambini piccoli . . . . . *Pag.* 71
Sentenze igieniche . . . . . » 73
Un po' di garbo — Elementi di creanza . . . . » 74
Il corpo umano . . . . . » 77
La vecchiaia dell' uomo onesto . . . . . » 81
Alla fanciulla cuciniera — Avvertimenti . . . » 83
Imprudenza — Cautele nei momenti di malattie contagiose . . . . . » 86
Coraggioso — Racconto morale . . . . . » 89
Temerario — Racconto morale . . . . . » 91
Soccorsi, non confusione — Si suggeriscono dei rimedi d'urgenza nei casi di disgrazie, mentre si aspetta il medico . . . . . » 94
Avvelenata — Racconto pratico . . . . . » 101
Guardatevi dalle piante velenose — Conoscenza delle principali piante velenose . . . . . » 103
Sangue freddo — Morso d'una vipera e modo di curarsi . . . . . » 105
Chi è contento gode — Favola morale . . . . » 107
Consigli salutari agli operai e lavoratori . . . » 110
Utile abitudine — Notare le spese ogni giorno » 113

140603

Raccolta di buoni libri per le Scuole e per le famiglie

INCORAGGIATA DA S. E. IL MINISTRO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE.

	LIRE
Lioy P. — *Alpinismo.* Rilegato in tela inglese	4. —
— *In alto.* Con copertina illustrata da A. Montalti	3.50
Lodovico Ariosto. — *Orlando Furioso.* Edito ad uso della gioventù, con note e indice del dott. G. B. Bolza	2.20
Perolari-Malmignati U. — *Pensieri sulla vita.* Un volume in-32°	1.50
Vertua Gentile A. — *In collegio.* Letture per le giovinette. Un volume in-8°. Seconda edizione	2. —
Conti E. — *Entrando nella vita.* Romanzo pei fanciulli. Eleg. vol. in-16°	2. —
— *Cuor di fanciullo!* Un volume in-16°	2. —
— *Il cuore e la mente di Casa Savoia.* (In preparazione)	—. —
La Marchesa Colombi. — *Racconti di Natale.* Terza edizione. Elegante volume in-16°	2. —
— *I ragazzi d' una volta e i ragazzi d' adesso.* Seconda edizione	2.50
— *La gente per bene.* Leggi di cortesia sociale. Sedicesima edizione	2. —
— *Bene.* Elegante volume rilegato in tela inglese	2. —
Fea G. — *Cuoricino di Frugolo.* Racconti per fanciulli. Elegantissimo volume illustrato, in-16°	1. —
Baccini I. — *Dal salotto alla chiesa.* Racconti. Seconda edizione	2. —
— *Il Novelliere delle signorine*	3. —
Mantegazza P. — *Testa.* Libro per i giovanetti	2. —
Mazzoleni A. — *Il carattere nella vita italiana.* Seconda edizione. Grosso volume in-16°	3. —
Cagna A. G. — *Noviziato di sposa.* Terza edizione con copertina da Alfredo Montalti	2. —
Chalette Mad. V. — *Gl' incanti della natura.* Volume in-16°	1. —
Bianca. — *Una nevicata* ed altri bozzetti per signorine. Con copertina illustrata	1. —
— *Un'avventura misteriosa.* Racconto. Un volume	—.75
Neera. — *Un nido.* Racconto per le signorine. Terza edizione. Elegante volume in-16°	2. —
— *Il libro di mio figlio.* (Per insegnare a pensare). Un volume legato in tela	2. —
Pellegrini M. C. — *I lunedì nella scuola.* Conversazioni sui doveri e sui diritti. Libro per le scuole e per le famiglie. Grosso volume di pag. 446	2. —
Frua dott. C. — *Una seria educazione.* Seconda edizione. Volume in-16°	4. —
Schiff P. — *Geschichte der deutschen litteratur.* Nebst Metrick der deutschen sprantche für italienische und deutschen schulen	3. —
Levi A. R. — *Grammatica inglese* ad uso degli istituti superiori e tecnici e dei licei del Regno. Grosso volume in-8°	2.
Debosert B. — *Manuale degli uomini onesti,* tradotto da Pietro Thouar. Un volume in-16°	2.
Fioretti di San Francesco. Edizione fatta sopra la fiorentina del 1718, raffrontata con quella di Verona, del P. Cesari. Testo di lingua con postille e chiose di Basilio Puoti. Un volume in-16°	2.
Avancini A. — *Grammatica latina.* Secondo i Programmi	2.
Berta E. A. — *Fiabe.* (In preparazione)	—.
Simonatti E. — *Un passo falso.* Romanzo pei fanciulli. Un volume in-16°	2.
Savi Lopez M. — *Solo al mondo!* Romanzo pei fanciulli. Un volume in-16°	2.

Dirigere commissioni e domande di Catalogo completo alla Casa Editrice Galli di C. Chiesa e F. Guindani, Galleria Vittorio Emanuele, 17-80, Milano.

BIBLIOTECA